

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1


подпись

К.М. Веселова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
АНПОО «ДВЦНО»
Директор Академического колледжа


подпись

Л.А. Смагина
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (третью)

Студент Веселова К.М.

1. Срок прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025 (приказ № 2161 - а)

2. Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).

Задание 3. Провести уроки по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

Задание 4. Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 01.09.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Веселова К.М.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики к.п.н., доцент, О.В. Горбунова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

К.М. Веселова
Ф.И.О. (студента)

В период с 01 сентября по 08 ноября 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (третью). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (третьей)

Студент Веселова К.М.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025

Тема индивидуального задания на практику: «**Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы**».

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Академическом колледже	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	отсутствуют
Участие в работе Академического колледжа	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	01.09.2025 — 08.11.2025	20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		76	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		166 166	отсутствуют
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре,		78	отсутствуют

	познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	01.09.2025 — 08.11.2025	30	отсутствуют
Итого:			540	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


 подпись

О.В. Горбунова
 Ф.И.О.

Задание принял(а)


 подпись

К.М.Веселова
 Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (третьей) студентки группы БПО-22-ФК1 Веселовой Ксении Михайловны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (третьей) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

Тема индивидуального задания: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы».

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 6 и 11 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Веселова Ксения Михайловна за время прохождения практики продемонстрировала не вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении занятий по физической культуре и диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

Студентка в полной мере предоставила все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (третьей) с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АК АНПОО "ДВЦНО"	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АК АНПОО "ДВЦНО"	20
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в	22
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	86
Выводы	100
Список литературы	101

Введение

Производственная педагогическая практика (третья) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности академического колледжа.

Производственная педагогическая практика (третья) проходила на базе Академический колледж Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Дальневосточный центр непрерывного образования» с 1 сентября по 8 ноября 2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации АК АНПОО "ДВЦНО". Мной были проведены уроки по физической культуре в 6,11 классах.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике в образовательном учреждении:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением АК АНПОО «ДВЦНО» образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре АК АНПОО «ДВЦНО»;

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) возрастная группа 12-13 лет (юноши) в АК АНПОО "ДВЦНО".

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной

конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-2: «Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)».

Раздел 1 Характеристика структуры образовательного учреждения: АК АНПОО "ДВЦНО"

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АК АНПОО "ДВЦНО"
(Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690990 г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	Академический колледж Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Дальневосточный центр непрерывного образования
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор- Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	В школе обучается 452 человека
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Аленичева Дарья Викторовна- квалификации нет; Андронюк Анна Александровна- квалификации нет; Петрова Екатерина Алексеевна- квалификации нет
6)	Средняя наполняемость классов	Наполняемость классов 20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В первой половине дня преимущественно урочная форма занятости, во второй половине дня внеурочная форма деятельности

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Академический колледж АНПОО "ДВЦНО" реализует следующие общеобразовательные программы: основные общеобразовательные программы; дополнительные общеобразовательные программы по уровням: • общего образования - начальное общее образование (нормативный срок обучения - 4 года) - основное общее образование (нормативный срок обучения - 5 лет) - среднее общее образование (нормативный срок обучения - 2 года) - дополнительное образование детей
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация	Театральная студия. Во время занятий в студии ребята учатся сценическому искусству, ораторскому мастерству, взаимодействовать друг с другом, а также

воображение, память и речь. Полученные навыки пригодятся для успешной учёбы в школе и для жизни. В программе:

- актерское мастерство (актерские этюды, вхождение в образ, импровизация);
- сценическая речь (упражнения на четкую дикцию, скороговорки, басни, развитие уверенной речи, силы голоса);
- сценическое движение (пластика тела, самовыражение актера через движение).

Волейбол является одним из самых популярных игровых видов спорта в мире. Появившись в конце XIX века в качестве игры для развлечения, он быстро начал развиваться и как вид спорта. Динамичность, простота экипировки и инвентаря стали фундаментом популярности волейбола.

Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта в мире. Главная отличительная черта «Королевы спорта» – невероятное разнообразие дисциплин: в нее включают соревнования на стадионе (бег, прыжки и метания), шоссе (спортивная ходьба и пробеги), а также на естественной поверхности (кросс, горный бег, трейлраннинг).

Медиашкола – это образовательная среда, в которой учащиеся получают возможность попробовать себя в роли создателей различного рода медиаконтента на базе школы. Непосредственные участники Медиашколы станут создателями фильмов, социальных видеороликов, телесюжетов, фоторепортажей и фотовыставок, блока новостей пресс-службы, участниками медиаконкурсов и фестивалей различного уровня.

Изо-студия «Синий кот» – это место, где созданы условия для уединения и объединения детей по творческим интересам. Это особая среда, способствующая развитию эмоционального опыта ребенка. Особый микроклимат изостудии развивает у ребят художественный вкус, эстетическую восприимчивость.

Математический кружок «Олимпус» - это учебное пространство, где участники постигают глубины и тонкости математического мышления, пропагандируют культуру занятий математикой и накапливают знания. Для достижения этих целей участники участвуют в решении проблем, математическом моделировании, занятиях искусством и философском дискурсе.

«Амигуруми клуб» – это творчество, которое положительно влияет на общее эмоциональное состояние. Вязание помогает справиться со стрессовыми ситуациями, повышает уверенность в

	себе, помогает справиться с депрессией и одиночеством, улучшает координацию, внимание, мелкую моторику, тренирует память. Кроме того, это повод создать игрушку вручную, которая может радовать, как подарок, детей и взрослых. Милые фигурки уйгурами могут настолько удивить окружающих своей креативностью, непосредственностью, что даже станут для кого-то талисманом, амулетом, защищающим от бед и невзгод. Каллиграфия. Занятия каллиграфией отлично развивают творческое мышление и помогают получить положительные эмоции. Каллиграфия - это хороший способ реализации и направления энергии, ведь, как мы знаем, создание произведений искусства своими руками отлично успокаивает и несет положительный заряд. Кроме этого каллиграфия также помогает научиться писать быстро, в хорошем темпе, и этот навык впоследствии не пропадает, остается и в подростковом, и во взрослом возрасте. Секция Го — это самая древняя настольная игра. За весь свой путь она фактически не меняла своих правил и дошла до нас из Древнего Китая. Существует множество версий происхождения игры. О том, как она на самом деле появилась, доподлинно не знает никто. По одной из наиболее достоверных версий ее изобрел император Яо как инструмент для воспитания наследников. Позже она стала игрой элит, с помощью нее в человеке воспитывались лучшие качества: умение мыслить и созерцать, быть дисциплинированным и не жадным. Сегодня Го — бурно развивающийся спорт. В том числе, и в России. Впервые за всю историю существования игры турнир по ней прошел за пределами азиатских стран в 2021 году во Владивостоке.
--	---

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Система физического воспитания АНПОО «ДВЦНО» АК, объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Данная система решает следующие задачи: - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; - обучение основам базовых видов двигательных действий;
----	---	---

		- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Основной и обязательной формой организации физического воспитания в АНПОО «ДВЦНО» АК, является – урок физической культуры.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	«День здоровья», «Веселые старты», «Всероссийская эстафета здоровья», акция «Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития».

1.2 Программа ОУ

Дадим описание образовательной программы, применяемой в образовательном учреждении в АК АНПОО «ДВЦНО».

Рабочая программа в Академическом колледже по дисциплине «Физическая культура» в основной (бклассы) и средней (11 классы) школе представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры и ОФП. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низкой гимнастической скамье: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и

одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки через скакалку.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Бадминтон. Правильный хват ракетки, стойка, работа ног (футворк), подачи и удары. Важно также развивать координацию рук и глаз, скорость, ловкость и выносливость.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модуль «Спортивные танцы».

Способствовать приобщению обучающихся к занятиям аэробикой (знакомство с терминологией упражнений, базовыми шагами аэробики, техникой выполнения различных упражнений). Модуль является базовым и не предполагает наличия у обучаемых навыков в области занятий оздоровительными видами гимнастики. Уровень подготовки обучающихся может быть разным. Реализация данного этапа программы позволяет стимулировать интерес к здоровому образу жизни, развивает физические качества, способствует изучению разновидностей аэробики.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных

этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально - ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхроногимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на

гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его

ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже

Расписание уроков по физической культуре

День/Урок и время	1 урок 8:30 – 9:10	2 урок 9:20 – 10:00	3 урок 10:20 – 11:00	4 урок 11:10 – 11:50	5 урок 12:00 – 12:40	6 урок 12:50 – 13:30	7 урок 13:50 – 14:30	8 урок 14:40 – 15:20
Четверг	6Б	6Б						
Пятница								
Суббота					11А,Б	11А,Б		

Разработать Тематический план на вторую четверть для основной и средней школы в соответствии с требованиями ФГОС и примерной основной образовательной программой Академического колледжа;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 6 класса АНПОО «ДВЦНО» Академического Колледжа

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел I. Модуль лёгкая атлетика	16
1	Инструктаж по т/б на уроке. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2
2	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	2
3	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	2
4	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2
5	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).	2
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег. ОФП.	2
7	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2
8	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы 11 класса АНПОО
«ДВЦНО» АК

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел I. Модуль лёгкая атлетика	16
1	Высокий старт (до 40м). Инструктаж по т/б на уроке.	2
2	Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ.	2
3	Низкий старт. Бег на 60м. Челночный бег.	2
4	Эстафетный бег. Бег 100 м.	2
5	Метание малого (150гр) мяча. Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
6	Метание мяча. СБУ. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
7	Прыжок в длину с места. Бег 1000м в равномерном темпе.	2
8	Прыжок в длину с разбега.	2

Раздел 3 Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже

За период практики разработаны Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы

(6 класса) и средней школы (11 класса) согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: *организация круговой тренировки для подготовки к спортивным состязаниям (сост и сост).*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *повторение методов круговой тренировки*
- 2) Развивающая: *Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации, ловкости.*
- 3) Воспитательная: *Формировать интерес обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, воспитание*

Инвентарь: *Осеток, гимнастическая скамья, скакалка, обручи*

Время проведения: *14.00 - 15.20*

Место проведения: *Спортивный зал.*

Ход урока:

Част и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>10-20 мин</i>	<i>Построение, приветствие Расчет на месте, сдача рапорта</i>	<i>2 мин.</i>	<i>Проверка самочувствия, наличие спортивной формы, спортивные вооружения, проговорить цели и задачи урока.</i>
<i>20-30 мин</i>	<i>Ходьба: ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за спиной; перекаты с пятки на носок, руки за спиной; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на внешней стороне стопы.</i>	<i>4 круга</i>	<i>Выполняем в спортивной теплой одежде, друг друга не обгоняем, случайно прошагав.</i>

Без: 3 без 3 б зогзаний; переостроение: Дети берут инвентарь, построение, расчёт на 1-2-3, переостроение в 3 шеренги.	3 круга	Соблюдаем дистанцию. Соблюдать дистанцию
ОРУ: 1. И.п - стойка ноги врозь. гимнастическая палка внизу. 1 - наклоны головы вперёд 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	6-8 раз	Спина прямая гимнастическую палку держим закрытыми хватом внизу.
2. И.п - то же 1-4 - круговые движения головой в правую сторону 5-8 - в левую	6-8 раз	Движения выполняются плавно.
3. И.п - стойка ноги врозь, палка вверху. 1 - сгибание рук с локте- вои суставами, палка за головой 2 - И.п. 3 - сгибание рук в локте- вои суставах, палка за за перед собой 4 - И.п. 5-8 - то же самое	6-8 раз	Спина прямая, выполнение в умерен- ном темпе.
4. И.п - стойка ноги врозь, палка перед грудью. 1-2 - поворот корпуса вправо 3-4 - влево 5-8 - то же самое	6-8 раз	Движения плавные, выполнение в умерен- ном темпе.
5. И.п - стойка ноги врозь, палка вверху. 1-3 - наклоны туловища, вправо, палка вверху 4 - И.п. 5-7 - то же влево, 8 - И.п.	6-8 раз	упражнения выполняются медленно и с контролем, обращая внимание на техни- ку.
6. И.п - стойка ноги врозь, палка вверху 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево	6-8 раз	Движения плавные, в умеренном темпе.

7. и.п - широкая стойка, пятка вверх; 1 - шаг вперед - поворачивать пятку; 2 - стойка кози врозь, руки вверх, прогиб назад; 3 - шаг вперед - взять пятку; 4 - и.п.	6-8 раз	Шаги выполняем как можно ниже, следим за дыханием.
8. и.п - стойка кози врозь, пятка за спиной; 1 - выпад правой вперед; 2 - и.п. 3 - и.п. - толчок с левой кози 5 - и.п. - толчок с правой	6-8 раз	Спина прямая
9. и.п - стойка кози врозь, пятка перед собой, широким хватом 1 - шаг правой кози 2 - и.п. 3 - левой кози 4 - и.п.	6-8 раз	Плавный подъём и спуск, спина прямая.
10. и.п - стойка кози врозь, пятка перед собой 1 - подъём на козлы 2 - и.п. 3 - и.п. - толчок с правой	6-8 раз	
11. и.п - узкая стойка, пятка за спиной Стрелки на правой, левой, 2-х ногах.	10 раз	Спина прямая
Беговые упражнения: - без с захлестом голени назад - без с высоким высоким подниманием бедра - без с прямыми ногами - без с прямыми ногами назад - без спиной вперед - без с скрестными шагами правым/левым боком - выпрыгивание с кози на козу - без с ускорением.	5 м.	Ноги прямые
Перестроение Круговая тренировка Строение, ролеет на 1-2 по парам. Станция 1: Спринт на 30 м (развитие скорости) Участники начинают с линии старта и бегут	30 м	Соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения дистанции.

Основная	на максимальной скорости до шипов финиша, расстояние до финиша 30 м.	Разогрев станции по 2 подхода	Стартовать с выско-20 старта. Использовать ладони отталкивания ногами и активные движения рук для увеличения скорости. Резкий отрыв от земли с использованием силы ног и рук для отталкивания, ступня прямая.
30 мин.	Станция 2: прыжки с места (развитие силы ног) Участники выполняют прыжки на месте, стараясь прыг- нуть как можно выше. Станция 3: бег с высоким поднятием бедра на месте те (скоростная и скоростно- силовая) участники выполняют бег на месте при котором колени поднимаются до уровня бедер.	15 сек по 2 подхода	Быстрый темп. Использовать руки для контроля ритма и скорости.
	Станция 4: прыжки через скокалку (сильная выносли- вость) участники выполняют прыжки через скакалку в быстром темпе. Станция 5: упражнение на пресс (укрепление корпуса) Участники ложатся на спину друг на против друга, ноги как можно ближе к друг другу, у 1-го из участников в скакалку свёрнута в 2 раза, при наклоне туловища скакалка пережмается дру- гом участком. Станция 7: упражнения на гибкость (растяжка мышц ног).		Спина прямая, ногам туловища 30 см от пресса.
3 9 5 7 4 м 2 с 6 и 9 2	Игра Ласет на месте, подведение итогов Белые медведи Преследая, подвиги и игра Медведько участники 2-3 лет берутся за руки цепю- -тки. Они будут "белыми медведями". Задача - закинуть цепочку вокруг оставшихся участников "пчелы", "пчелы" становятся "медведями".	8-10 мин.	Следить за дисципли- ной.
10 мин.	Построение	2 мин.	Узнать самочувствие.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Развитие скоростно-ловких способностей, посредством подвижных игр.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторить подвижные игры
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-ловких качеств.
- 3) Воспитательная: Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного овладения и усвоению правил.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение; приветствие, сообщение темы, расчёт на месте. Средние упражнения Ходьба - на носках, руки вверх - на пятках, руки за голову. Перекаты с пятки на носок - ходьба в полуприседе - ходьба в полном приседе Бег. - быстрая ходьба, волнообраз. двигания - Перестроение, расчёт на 1-2-3	1 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин.	Наименее спортивной формы, уточнение самочувствия занимающихся. Физкультминутка - 2 мин. Темп - средний. Спина прямая. Подзем на носки как можно выше, взгляд перед собой. Не обгонять, не толкаться, держать строго друг за другом. Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз.

ОРУ на месте 1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперед 1-наклон головы вперед (мяч вниз) 2-назад 3-вправо 4-влево 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в левой руке, перекидываем мяч с одной руки в другую. 1-4-круговые движения головой влево; 5-8 вправо 3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч передаем с одной руки в другую (вокруг туловища) 1-поворот головы влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, левая/правая нога на мяче, руки вверх 4-8 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч к груди 1-мяч вперед 2-И.п. 3-мяч вверх 4-И.п. 6. И.п. - стойка ноги врозь, одна рука выполняет ведение мяча на месте, другая рука вверх 1-4 круговые движения рукой вперед 5-8 назад	4 повт. 2 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	Следить за правильной осанкой, положением ног Аккуратные движения головой. Резких движений головой не делать Руки прямые, спина ровная, полный круг руками Спина держаться прямо, руки выпрямлять до конца, уметь пасть Спина прямая, круговые движения выполняются как можно шире. Следить за ведением мяча.
---	---	---

4. И.п. - стойка ноги врозь, мяг за спиной 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Наклоны как можно глубже, колени прямые, спина прямая
8. И.п. - стойка ноги врозь, мяг за спиной 1-4 круговые движения 5-8 влево	4 повт.	Круговые движения выполнять не торопясь
9. И.п. - широкая стойка, мяг вверх 1-наклон к левой (касание мяча до пола) 2-вперед (касание коленей мяча) 3-к правой 4-И.п.	4 повт.	Наклоны как можно глубже, спину стараться не округлять.
10. И.п. - узкая стойка, мяг к груди 1-выпад правой, мяг вверх 2-И.п. 3-выпад левой, мяг вверх 4-И.п.	4 повт.	Следить за положением ног, выпад выполнять как можно глубже, спина при этом прямая
11. И.п. - стойка ноги врозь, мяг к груди 1-присед, мяг у груди 2-И.п., ведение мяча правой и левой рукой по 2 раза 3-4- тоже самое	10 раз	Спина во время выполнения прямая
12. И.п. - узкая стойка, мяг внизу 1-подбрасываем мяг, выталкивая прыжок ноги врозь и обратно, поймать мяг 2-И.п.	15 раз.	Подкидывать мяг высоко!
Беговые упр: -с выносом поднимания бедра -замахом плечи назад -прямыми ногами вперед/назад -Приставной шаг правым/левым боком.	1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Коленя как можно выше, руки работают врозь врозь

О С И О В И А Я	"Скайпер" Команды занимают свои позиции наса. у каждой команды есть "командир", который стоит на линии отбивания и не может выходить на поле до тех пор, пока вся команда не выбьется.	1 мин.	Играть за дисциплину, за соблюдение правил игры.
30 мин.	"Геохранитель" Участники стоят в кругу, выбирается 2 человека, 1 полевик; 2-геохранитель, стоит в центре круга	12 мин.	Задача "Геохранителя" защититься от нападения "полевика" мячом, задача остальных участников выбить мяч полевика.
	"Третий лишний" Игроки становятся парами по кругу лицом к центру так, чтобы из пары находился впереди бы другой игрок	11 мин.	Спасаться от погони, убегающий может выйти впереди любой пары. Никто не должен мешать игрокам убежать от преследования.
	Перестроение; Участники становятся в одну шеренгу, по команде выстраиваются, кто ближе к концу того или иного	1 мин	Играть за дисциплину и за соблюдение правил игры
	Игра "Море, берег, парус" Море - шаг вперед, берег - шаг назад, парус - руки вверх, в крестовую	5 мин	
	Подведение итогов урока	4 мин.	Узнать как сообразовывание? Что нового узнали?

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке.
Контрольный норматив: бег 30 м.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение упражнениям на гимнастической лестнице и скамейке.
- 2) Развивающая: Развитие координационных, скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: Формирование мотивации учебной деятельности, навыки взаимопомощи в различных ситуациях

Инвентарь: Выход, баскетбольные мячи, флажки, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.

Время проведения: 08:30-10:00

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч 20 мин.	Построение, приветствие, сообщение темы. ОРУ Упражнения в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки за головой - перекаты с пятки на носок, руки на пояс Упражнения в беге - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени - бег левым/правым боком Быстрая ходьба Восстановление дыхания Перестроение ОРУ на месте 1. И.п. - стойка ноги врозь, ноги вниз 1-2 тянемся вверх, ноги вверх	2 мин. по 0,5 кр. по 0,5 кр. 1 кр. 2 мин. 4 раза	У всех ли хорошее самочувствие, проверка спортивной формы. Спина прямая, руки прямые, тянемся выше, смотрим вперед Во время бега не обогнать, соблюдать дистанцию, дышать правильно. На вдох - руки вверх, выдох - руки вниз. Высоко поднимаясь на носки, спина прямая,

3-4 возвращаемся в И.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-наклон головы вперёд 2-назад 3-влево 4-вправо 3. И.п. - то же 1-4 - круговые движения головой влево, мяч из одной руки в другую (вокруг талии) 5-8 - вправо, мяч из одной руки в другую (вокруг талии) 4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперёд 5-8 - назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1-4 - круговые движения левой рукой вперёд 5-8 - назад Поме самое на другую сторону 6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-поднимаем мяч 2-ловим мяч 3-опускаем руки, мяч к груди 4-И.п. 7. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх 1-3 - пружинистые наклоны вперёд 4-И.п. 8. И.п. - то же 1-наклон талии влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п. 9. И.п. - широкая стойка, мяч вверх 1-наклон к правой ноге, мяч касается пола 2-вперёд, мяч касается пола 3-к левой, мяч касается пола 4-И.п. 10. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-Присед, мяч вверх 2-И.п.	4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	руки прямые, 1-2 вдоха, 3-4 выдоха Наклоны и круговые движения выполнять плавно, спина прямая. Следим за правильностью выполнения упражнений, следим за дисциплиной. Спина прямая, локти согнуты; круговые движения выполнять плавно. Спина прямая, выполнять под счёт. Спина прямая, мяч поднимать не высоко. Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая. Следим за дисциплиной и правильностью выполнения упражнений. Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая. Присед не глубокий, спина прямая, руки прямые. Смотрим за дисциплиной.
--	---	--

О С Н О В Н А Я 30 мин.	11. И.п. - узкая стойка, ладь вверх 1-вытянуть правой, руки в стороны, ладь в левой руке 2-И.п. 3-вытянуть левой, руки в стороны, ладь в правой руке	10 раз	Спина прямая, руки прямые, смотри вперед
	12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе наружу 5-8 - вовнутрь То же самое с другой ноги	4 раза	Сильно носок не загибать, круг выполняем полный, смотри за дисциплиной.
	13. И.п. - узкая стойка, ладь вниз 1-подборавшись ладь, выпрыгнуть прыжок ноги врозь и обратно, поймать ладь. 2-И.п.	10 раз	Прыжки выполнять как можно выше
	Перестроение свз: -бег с захлестом голени назад -бег с высоким подниманием бедра -бег прямыми ногами вперед назад -бег скрестным шагом правым/ левым боком -Выпрыгивания с ноги на ногу -Прыжки на правой/левой ноге -бег с ускорением	10 мин. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Туловище слегка накло- нено вперед; пятки касаются земли; Ноги поднимать выше; ладонями касаться колен. Ноги в коленях не ги- бать, руки согнуты в лок- тях, работают вдоль туло- вища. Выпрыгивая выше, руки работают вперед-назад.
	Упражнения с использованием гимнастической лестницы 1) Ходьба одной рукой и ногой вперед к гимнастической лестнице 2) Стоя лицом к гимнастической лестнице, податься на 2-3 пере- ладину - отжаться, затем сделать шаг влево и повторить до конца 3) Стоя лицом к гимнастической лестнице, податься на 2-3 пере- ладину - отжаться, затем сде- лать шаг влево и повторить, противоположная руки и ноги	Каждое упр. выполнять по 1 разу	Выпрыгивать не горюясь. Наступать на каждую перекладину Следить за каждым дви- жением, не горюясь. Наступать на каждую перекладину; не перема- сывать сразу одну.

3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Б Н А Я 10 мин.	4) Ходьба спиной к гимнастической лестнице 5) Ходьба. Шаг спиной к гимнастической лестнице, затем поворот на 180° шаг спиной к гимнастической лестнице и повторять до конца Упражнения с использованием гимнастической лестницы 1. Ходьба по скамье, прямые руки в стороны 2. Ходьба на косяках, прямые руки вверх 3. Скрестный шаг правый/левый боком, прямые руки в стороны 4. Ходьба, руки через стороны с хлопком над головой Количество повторений без 30 м. Игра "День ночь" На двух противоположных концах площадки отходят игроки - один дня и один ночь, посередине площадки проводится ещё одна линия. Игроки делятся на 2 команды, команды занимают место в центре площадки по разные стороны от средней линии. Они стоят спиной друг к другу. Ведущий говорит: "Внимание!", "День!" или "Ночь!" - в зависимости от того, какое слово он произнес, дети названной командой должны выйти из противоположной команды. Подведение итогов урока Всё по плану.	Каждое упр. выполнять по 1-2 раза 10 мин. 10 мин.	Аккуратно касаться на каждую перекладину Крепко держаться, не горбиться Руки не опускать, спина прямая Полусогнутые руки в стороны Руки над головой прямые Ловить убегающую команду можно только до той пор, пока игроки не пересекут линию своего дома. Следить за дисциплиной; уметь слушать учителя и его было особенно интересно.
--	---	--	--

2. И.п. - то же 3-4 - круговые движения головы вправо, влево 5-8 - вправо	6-8 раз	Движения выполняются плавно.
3. И.п. - стойка ноги врозь, наклона вперёд 1 - сгибание рук с пожатием сустава, наклон за голову 2 - И.п. 3 - сгибание рук в локтях сустава, наклон перед собой 4 - И.п. 5-8 - то же самое	6-8 раз	Спина прямая, выполнение в умеренном темпе.
4. И.п. - стойка ноги врозь, наклона перед собой 1-2 - поворот корпуса вправо 3-4 - влево 5-8 - то же самое	6-8 раз	Движения плавные, выполнение в умеренном темпе.
5. И.п. - стойка ноги врозь, наклона вперёд: 1-3 - наклоны туловища вправо, наклона вперёд; 4 - И.п. 5-7 - то же влево 8 - И.п.	6-8 раз	Упражнение выполняется медленно и с контролем, обращая внимание на технику.
6. И.п. - стойка ноги врозь, наклона вперёд. 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево	6-8 раз	Движения плавные, в умеренном темпе.
7. И.п. - широкая стойка, наклон вперёд. 1 - наклоном вперёд - положить пальцы, 2 - стойка ноги врозь, руки вперёд, присядь назад 3 - наклоном вперёд - взять пальцы, 4 - И.п.	6-8 раз	Наклоны выполняем как можно ниже, спину за держим.
8. И.п. - стойка ноги врозь, наклона за голову; 1 - выпад правой вперёд; 2 - И.п. 3 - И.п. то же с левой ногой 5-8 - то же самое	6-8 раз	Спина прямая.
9. И.п. - стойка ноги врозь, наклон перед собой, широкий хват. 1 - шаг правой ногой 2 - И.п. 3 - левой ногой 4 - И.п.	6-8 раз	Отдающий поворот и шаг, спина прямая.
10. И.п. - стойка ноги врозь, наклона перед собой 1 - поворот на носки 2 - И.п. 3-4 - то же самое 11. И.п. - узкая стойка, наклон за голову, прыжки на правой левой, 2-х ногах.	6-8 раз	10 раз

3 а к ч ю 1 ч т е и 6 и а я 10 мин.	Игра "Кевод" Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать ни коим из игроков. 2-е или 3-е игрока берутся за руки, образуя кевод. Их задача поймав как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасть в кевод. Если рыбка не сможет уклониться и окажется в кевод, то она прижимается к водичке и сама становится частью кевода. Рыбки не имеют права рвать кевод, т.е. расцеплять руки у водички. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся со стороны проворной рыбки. Построение	8-10 мин. 2 мин.	Следить за дисциплиной. Узнать самоту-ствие.
---	---	------------------------------------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование техники бега. Развитие выносливости.

Задачи урока:

1) Образовательная: Совершенствовать технику бега.

2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации, ловкости, развитие выносливости

3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитывать чувство коллективизма.

Инвентарь: Висок, гимнастические палки, мячи, ракетки, конусы.

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, расчёт на месте, знака распорта	2 мин.	Проверка самочувствия, наличие спортивной формы, собранные волосы, проговорить цели и задачи урока.
О	Ходьба:		
Д	- Ходьба на носках, руки вверх;	0,5 кр.	
Г	- Ходьба на пятках, руки за голову;	0,5 кр.	
О	- Перебежки с пятки на носок, руки за голову	0,5 кр.	Выполнять в спокойном темпе, друг друга не обгонять; спина прямая
Т	Ходьба на внешней/внутренней стороне стопы	0,5 кр.	
О	Бег:		
В	- без задания	4 круга	Спина прямая, соблюдать дистанцию.
И	- обивание ног вперёд	0,5 кр.	
А	- обивание ног назад	0,5 кр.	
Х	- бег прямыми ногами вперёд/назад	0,5 кр.	Наклонять туловище строго по свистку
20 мин.	- Приседной шаг правым/левым боком	0,5 кр.	
	- бег со сменой направления	2 кр.	

Перестроение. Ребята берут инвентарь Построение, расчёт на 1-2-3, перестроение в 3 шеренги ОРУ на месте (со скакалкой)	2 мин.	Следить за дисциплиной
1. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вниз 1-2 наклон вверх, скакалка вверх 3-4 возвращаемся в И.п.	4 повт.	Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, руки прямые, скакалка в натяже- нии. 1-2 вдох, 3-4 выдох
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Наклоны выполнять плавно, не торопясь.
3. И.п. - то же 1-4- круговые движения головой влево 5-8 - вправо	2 повт.	Следить за дисциплиной и за правильностью выпол- нения упражнения.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевых суставах вперёд 5-8 назад	2 повт.	Спина прямая, плечи точно в стороны; круговые движения выполнять плавно.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх 1-4 круговые движения руками вперёд 5-8 назад	2 повт.	Спина прямая. Круговые движения, как можно шире.
6. И.п. - стойка ноги врозь, скакал- ка вверх 1-3 пружинящие отведения рук назад 4 - И.п.	4 повт.	Скакалка в натяжении, руки прямые, в спине не прогибаемся
7. И.п. - стойка ноги врозь, скакал- ка вверх 1-3 - пружинящие наклоны вперёд 4 - И.п.	4 повт.	Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, скакалка в натяжении.
8. И.п. - то же 1-наклон туловища влево 2 - И.п. 3-вправо 4 - И.п.	4 повт.	Спина прямая, руки точно вверх; наклон как можно глубже.
9. И.п. - широкая стойка, скакал- ка вниз.	4 повт.	Наклон выполнять, как можно глубже; стараться

	1-наклон к правой (скакала касаясь ногой) 2-вперед (скакала касаясь ногой) 3-к левой (скакала касаясь ногой) 4-и.п. 10. И.п. - стойка ноги врозь, скакала вширь 1-присед, скакала вверх 2-и.п. 11. И.п. - сед на полу, скакала за стопы 1-3-тянулась к ногам 4-и.п. 12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок 1-4-круговые движения в коленостопном суставе наружу 5-8-вовнутрь То же самое с другой ногой. Перестроение бегу: -бег с задним толчком ноги -бег с высоким подниманием бедра -бег прямыми ногами вперед -бег скрестным шагом правым/левым боком. -выпрыгивания с ноги на ногу -прыжки на правой/левой ноге -бег с ускорением по выстуку Переменный бег - пробежание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег "трусцей") до средней. Бегим в среднем темпе 200 метров, затем еще 200м. в быстром темпе, затем отдых от 30 сек. до 2-х мин. и повторить этот цикл еще 3 раза.	10 раз 4 повт. 2 повт. 10 мин. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 15 мин.	скакалкой достать Присед не глубокий, спина прямая. Скакала в коленном суставе. Следить за дисциплиной. Спина прямая, колени стараться не сводить. Сильно носок не загибать, круг выпячивать пяткой; следить за дисциплиной в классе. Будовиче слегка наклонно вперед; пятки касаются задних; Ноги поднимали вширь; лодыжки касались казен. Ноги в коленях не сводить, руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища. Выпрыгивали вширь, руки работают вперед-назад Следить за правильной осью тела, постановкой ног во время бега, в фазе опоры приземления и отталкивания - происходит с передней частью стопы, а не с пятки.
--	---	--	--

О
С
И
О
В
И
А
А
30
мин.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10 мин.	Круговая тренировка: 1 позиция: берпи Принимаем упор лёжа, ладони под плечами и относительно притягиваем к полу, ноги прямые, голова смотрит вниз, живот втянут. из упора лёжа, примите колотелое упор присев. Поднимаем руки, соединив их в замок перед собой, одновременно. Выпрыгиваем из приседа. Выполняем присед. А затем снова принимаем упор лёжа и повторяем упражнение.	15 мин. 1 мин.	При выполнении упр, необходимо максимально выпрыгивать вверх, приземляясь на переднюю часть стопы. В упоре лёжа туловище параллельно полу, руки под плечами, животом прижимаем к полу.
	2. позиция - Притки с подносом коленей к груди. При притке стараемся подносить колени к груди, приземление выполняем на переднюю часть стопы	1 мин.	Стараться колени поднимать, как можно выше. Темп средний
	3 позиция - Притки со скакалкой	1 мин.	Притки выполняются на двух ногах.
	4 позиция - Скакалка И.п. - упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч, прямые. Отрывать правую ногу от пола, колени к локтям. При этом стараемся удерживать туловище в прямом положении. Возвращаем ногу в И.п. Все то же самое на другую ногу.	1 мин.	Туловище держим прямым. Стараться коленом касаться локтя.
	Подвижная игра "Сорока" Фигурками охватываем "швореники" сороки, с этой точки сорока наминается скакать на одной ноге за остальными участниками. Как только сорока поймает другого игрока - он становится сорокой. Построение. Расчет на месяц, подведение итогов.	4 мин. 3 мин.	Следить за дисциплиной в классе и за соблюдением правил игры. Следить за дисциплиной.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств, посредством подвижных игр.

Задачи урока:

1) Образовательная: Повторить подвижные игры

2) Развивающая: Развить скоростно-силовые способности

3) Воспитательная: Формирование мотивации учебной деятельности, навыки взаимопомощи в различных ситуациях

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи, фишки, чашка, мяч, конусы

Время проведения: 08:30 - 10:00

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, сообщение темы	2 мин.	У всех ли хорошее самочувствие, проверка спортивной формы
О	ОРУ	15 мин.	
Д	Упражнения в ходьбе	по 0,5 кр.	Спина прямая, руки прямые, тянется выше, смотрим вперед.
Г	- на носках, руки вверх		
О	- на пятках, руки за головой		
Т	- перекасты с пятки на носок, руки на пояс		
О	Упражнения в беге	по 0,5 кр.	Во время бега не обгонять, соблюдать дистанцию, дышать правильно
В	- бег с высоким подниманием бедра		
И	- бег с захлестом голени		
Т	- бег левым боком		
Е	- бег правым боком		
Л	Быстрая ходьба	1 кр.	На вдох - руки вверх, выдох - руки вниз.
б	Восстановление дыхания Переостроение	2 мин.	

М А Ж 27 мин.	ОРУ на месте с мячом. 1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-2 качения вверх, мяч вверх 3-4 возвращаемся в И.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-наклон головы вперед 2-назад 3-влево 4-вправо 3. И.п. - то же 1-4 - круговые движения головой влево, мяч из одной руки в другую (вокруг туловища) 5-8 - вправо, мяч из одной руки в другую (вокруг туловища) 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 - круговые движения в левую и правую стороны вперед 5-8 - назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-4 - круговые движения левой рукой вперед 5-8 - назад То же самое на другую сторону 6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-поднимаем мяч. 2-ловим мяч 3-сгибаем руки, мяч к груди 4-И.п. 7. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх 1-3 пружинистые наклоны вперед 4-И.п.	4 раза Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, руки прямые, 1-2 вдох, 3-4 выдох. 4 раза Наклоны выполнять плавно, спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнений, следить за дисциплиной. 4 раза Круговые движения выполнять без резких движений. Следить за дисциплиной. 4 раза Спина прямая, локти строго в сторону, круговые движения выполнять плавно 4 раза Спина прямая; Круговые движения выполнять как можно шире. 4 раза Спина прямая; Мяч поднимать не высоко. 4 раза Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнений.
--------------------------------------	--	--

8. И.п. - бочок 1-наклон туловища влево 2- И.п. 3- вправо 4- И.п.	4 раз	Спина прямая, Наклон выполняю, как можно глубже.
9. И.п. - широкая стойка, лям вверх 1-Наклон к правой, лям каса- ется пола 2- вперед, лям касается пола 3- к левой, лям касается пола 4- И.п.	4 раз	Стараться не слабеть колени и выполнять под счёт.
10. И.п. - стойка ноги врозь, лям вниз 1- присед, лям вверх 2- И.п.	8 раз	Присед не глубокий, спина прямая, руки пря- мые. Следить за движе- ниями.
11. И.п. - узкая стойка, лям вверх 1- выпад правой, руки в стороны, лям в левой руке 2- И.п. 3- Выпад левой, руки в стороны, лям в правой руке. 4- И.п.	10 раз.	Спина прямая, руки прямые, смотрим вперед.
12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок. 1-4- круговое движение в часе- стрелочном направлении наружу 5-8- во внутрь Бочок лям на другую ногу	4 раз	Сильно носок не загибать; Круг выполнять полный; Следить за движением.
Перестроение СБЧ: -Бег с загибанием голени назад -Бег с высоким подниманием бедра -Бег прямыми ногами вперед -Бег прямыми ногами назад -Бег спиной вперед -Бег скрестными шагами правым/ левым боком -Выпрыгивания с ноги на ногу -Прыжки на правой/левой ноге -Бег с ускорением	10 мин.	Туловище слегка наклоне- но вперед, пятки касаются земли; Ноги поднимаем выше, ко- лени кончатся колен; Ноги в коленях не слабеть, руки согнуть в локтях, рабо- тают вдоль туловища; При беге спиной вперед смотрим через левое плечо.

О С И О В И А Я 30 мин.	"Рыбак и рыбки" Игроки-рыбки образуют живой круг, рыбак садится на корточки в его центр и нажимает вращающуюся скакалку. Задача рыбок - подпрыгнуть, когда скакалка окажется возле их ног.	10 мин.	Следить за дисциплиной. Если рыбки задел игрока скакалкой, тот выбывает и становится на место рыбака. Можно также выбрать вариант игры, при котором рыбки остаются белыми, а победяет последняя неподвижная рыбка.
3 а к л ю г и т л б и а я 3 мин.	"Снайпер" Команды занимают свои половины поля. У каждой команды есть "коммандан", который стоит на "линии коммандан" и не может выходить на поле до тех пор, пока вся команда не выбыла. "Захват флага" Участники делятся на 2 команды. Задача обеих команд - захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи ослепленными. В случае захвата флага - команда выигрывает.	10 мин.	Следить за соблюдением правил игры. Цель игры: выбить игроков команды противника, бросая в них мяч. Игра начинается сразу по свистку. Следить за соблюдением правил игры.
3 а к л ю г и т л б и а я 3 мин.	Игра "Море, берег, парус" Участники становятся в одну шеренгу, по команде учителя выполняют движения, кто ошибся - выбывает. Море - шаг вперед; берег - шаг назад; Парус - хлопок над головой. Подведение итогов урока Как самочувствие? Что нового узнали?	2 мин.	Следить за дисциплиной. Следить за дисциплиной, узнать кому особенно понравилось, что было особенно интересно, какие упражнения выполнялись, в какие игры играли.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Повторение техники бега на 30 м. с высокого старта.
Развитие быстроты, координации. Эстафеты.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение техники бега на 30 м.
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых качеств, координации.
- 3) Воспитательная: Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.

Инвентарь: баскетбольные мячи, вилы

Время проведения: 12:00 - 13:30

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Ф Г О Т О В И Т е Л 6 и А я 20 мин.	Построение, приветствие, сообщение темы, разминка на месте Скоростные упражнения Ходьба - на носках, руки вверх - на пятках, руки за головой - перебежки с пятки на носок - ходьба в полуприседе - ходьба в полном приседе Бег - быстрая ходьба, восстановление дыхания - перебежки через центр. ОРУ на развитие мышечной силы. 1. И.п. стойка ноги врозь, мяч вперед.	1 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин. 4 повт.	Найти спортивной формы; Уточнение выполняемых заданий. Физминутка 2 мин. Темп - средний. Стиль - бег. Подъем на носки, как можно выше, взгляд перед собой. Вдох - руки вверх; Вдох - руки вниз. Следить за правильной постановкой, положением ног.

1-наклон головы вперед (мат. вниз) 2-назад (мат. вперед) 3-вправо (мат. влево) 4-влево (мат. вперед) 2. И.п. - стойка ноги врозь, мат. в левой руке, перекладываем мат. из одной руки в другую 1-4 круговые движения головой влево 5-8 вправо 3. И.п. - стойка ноги врозь, мат. передаем из одной руки в другую (вокруг талии) 1-поворот головы влево 2- И.п. 3- вправо 4- И.п. ОРУ на развитие мышц рук. 4. И.п. - стойка ноги врозь, левая/правая нога на мате (разминает коленный сустав), руки вверх. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед 5-8 - назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мат. к груди. 1-мат. вперед 2- И.п. 3-мат. вверх 4- И.п. 6. И.п. - стойка ноги врозь, одна рука вытянута вперед ладонь на ладонь, другая рука вверх. 1-4 - круговые движения правой рукой вперед 5-8 - назад 7. И.п. - стойка ноги врозь, мат. за спиной 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-вправо	2 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	Аккуратные движения головой, без резких движений. Резких движений головой не делаем. Выполнять под счет. Руки прямые. Спина прямая. Выполнять полный круг руками. Спина держать прямо, руки вытягивать до конца; Упирать под счет. Спина прямая. Круговые движения выполнять, как можно шире. Следить за ведением ладонь. Наклоны, как можно глубже; Колени прямые; Спина прямая.
--	--	---

4-влево ОРЗ - развитие умения туловища. 8. И.п. - стойка ноги врозь, мяч за головой 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево 9. И.п. - широкая стойка, мяч вверх 1-Наклон к левой (касание мяча до пола) 2-Вперед (также касание мяча) 3-к правой (также касание мяча) 4-И.п. 5-8 - с другой ноги 10. И.п. - узкая стойка, мяч к груди 1-Выпад правой, мяч вверх 2-И.п. 3-Выпад левой, мяч вверх 4-И.п. 11. И.п. - стойка ноги врозь, мяч к груди 1-присед, мяч у груди 2-И.п., ведение мяча правой и левой рукой по 2 раза 3-4 - тоже самое 12. И.п. - узкая стойка, мяч внизу 1-подбросить мяч, выпадать прыжок ноги врозь и обратно, поймать мяч. 2-И.п. СБЗ -с высоким подниманием бедра. -с захлестом колени назад -Прямыми ногами вперед -Прямыми ногами назад -Приставной шаг правой/левой боком. -крестный бег правой/левой боком. -бег с высоким подниманием бедра на месте, затем ускорение по свистку. Повторение техники бега на 30 м. Старт из различных И.п.: а) стоя б) из опор присев	4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 10 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Круговые движения выпадать не боюсь. Наклоны как можно глубже, спину сжать не округлять Следить за положением ног и рук; выпад выпадать как можно глубже, спина при этом прямая. Спина во время выпадения приседа прямая. Подкидывать мяч высоко. Выпавшая сразу под себ. -Колени как можно выше, руки работают вдоль туловища -Ноги касаются в коленях, носки тоже касаются -Приставной шаг точно боком. -руки работают активно вдоль туловища. Техника безопасности при беге на короткие дистанции: Каждый ученик выпадает бег только по своей дорожке.
--	---	--

О С Н О В Н А Я 30 мин.	1) Упор присев ноги 2) Упор лёжа на животе 3) Упор лёжа на спине Сделаю нормативы бег 30 м с высокого старта в паре на ре- зультат. Развитие быстроты, координации (эстафеты) 1. Передача мяча: Команды пере- дают мяч над головой, обратно по ходу между ног всех участников. 2. Мяч впаре: Участники в паре несут мяч на 2-х палках 3. Физики на скорость: Участники бегут к флажку, расставленным на расстоянии, и собирают их по од- ной, возвращаясь к команде 4. Передача обруча: Участники должны передать обруч друг другу через голову и ноги, не используя руки. 5. Обруч на скорость: Участники должны прокатить обруч до конуса и обратно, не позволяя ему упасть 6. Прятки с партнёром: Физы участ- ники прыгают через одну скакалку вместе, стараясь не зацепиться	1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Пробегает на макс. скорости прямую линию и пере- ходит на бег по инерции (ведущий бег) Во время взведения эстафет внимательно следить за дисциплиной. Все эстафеты начинаются сброго по свистку. Следить за правильностью выполнения каждого упражнения.
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Б Н А Я 10 мин.	Подвижная игра «Заклей флажок» Игра, в которой команды пыта- ются заклеить флажок противни- ка и защищать свой Цель - заклеить флажок против- ника и принести его в свою зону Подведение итогов урока. Как самоувеселились? Что нового сегодня узнали?	4 мин 3 мин.	Правила игры: - Делятся на 2 команды и определяют границы поля - Каждая команда расклеивает свой флажок в своей зоне. - Игроки могут «ловить» противников, касаясь их. Следить за дисциплиной, узнавать друг друга научились, что было особен- но интересно, какие упражнения выполняли, в какие игры играли.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Подвижные игры. Воспитание чувства коллективизма.
Развитие быстроты, ловкости.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторить подвижные игры.
- 2) Развивающая: Развитие скорости - силовых способностей, быстроты, координации, ловкости
- 3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: Восток, гимнастические палки, мячи, ракетки, конусы

Время проведения: 10:20-11:50

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
10 мин.	Построение, приветствие Расстел на месте, сдать рапорт.	2 мин.	Проверка самочувствия, наличие спортивной формы, собранные волосы.
20 мин.	Ходьба: Ходьба на носках, руки вверх; Ходьба на пятках, руки за голову; Отжимания с пятки на носок, руки за голову; Ходьба на внутреннем сво- де стопы; Ходьба на внешнем своде стопы. Бег: Бег без задания; Скибоание ног вперед; Скибоание ног назад; Бег с прямыми ногами вперед; Бег с прямыми ногами назад; Прыжистый шаг правыми боками; левыми боками; Бег с мешком на талии	0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 4 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр.	Выполнять в спокойном темпе; друг друга не обгонять, держать дистан- цию Спина прямая; Соблюдать дистанцию; Наилучшее упражнение срочно по свистку.

Перестроение. Дети берут инвентарь по построению, расчит на 1-2-3 перестроение в 3 шеренги.	2 мин.	Следить за дисциплиной
ОРУ 1. И.п - стойка ноги врозь, широкая пятка выноса 1-наклоны головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Планиметрическую палку держим закрытыми хватом визу
2. И.п - то же 1-4 - круговые движения голо- вой в правую сторону 5-8 - влево.	2 повт.	Круговые движения выно- сятся плано
3. И.п - стойка ноги врозь, пал- ка 6-8 раз вверх. 1-сгибание рук с локтевым сустава, палка за головой. 2-И.п. 3-сгибание рук в локтевом сустава, палка перед лицом. 4-И.п. 5-8 - то же самое	4 повт.	Спина, прямая; вытол- кать в умеренном темпе.
4. И.п - стойка ноги врозь, палка перед грудью 1-2 - поворот корпуса вправо 3-4 - влево 5-8 - то же самое	4 повт.	Движения выполнять под ритм - образность внимательнее на технику
5. И.п - стойка ноги врозь, палка вверх: 1-3 - наклоны туловища вправо, палка вверх 4-И.п. 5-7 - то же влево, 8-И.п.	4 повт.	Движения плавные; выполнять в умеренном темпе
6. И.п - стойка ноги врозь, палка вверх 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево	4 повт.	Наклоны выполнять как можно глубже.
7. И.п - широкая стойка, палка вверх 1-наклоны вперед - положить палку 2-стойка ноги врозь, руки вверх; прогиб назад 3-наклоны вперед - взять па- лку; 4-И.п.	4 повт.	Колени стараться не сгибать; наклон, как можно глубже.
8. И.п - стойка ноги врозь, палка за головой 1-выпад правой вперед 2-И.п. 3-И.п. - то же с левой ноги 5-8 - то же самой	2 повт.	Колени стараться достать до пола; спина прямая, следить за техникой

О С У О В И А 30 мин.	9. У.п - стойка ноги врозь, паика перед собой, широкий хват 1 - шаг правой ногой 2 - у.п. 3 - левой ногой 4 - у.п.	4 повт.	Во время шагов стараться колено не опускать. Спину держать прямо.
	10. У.п - стойка ноги врозь, паика перед собой. 1 - поворот на носки 2 - у.п. 3 - 4 - тот же сапире	4 повт.	Подниматься на носки, как можно выше
	11. У.п - узкая стойка, руки на поясе прыжки на правой, левой, 2-х ногах.	15 раз	Спина прямая; прыжки, как можно выше.
	Беговые упражнения:	1 раз	Палки, как можно выше, руки работают вдоль туловища
	- бег с захлестом голени назад	1 раз	Палки стараться не опускать
	- бег с высоким подниманием бедра	1 раз	Приставной шаг правой ногой
	- бег с прыжком ногами	1 раз	Спина прямая, руки на поясе
	- бег с прыжком ногами	1 раз	Руки активно работают вдоль туловища.
	- бег спиной вперед	1 раз	
	- бег с крестными шагами	1 раз	
	Эстафеты:	30 мин.	Следить за правильным выполнением задания
	1. Эстафета "Разминка" (участники от линии забегать от конуса, оббегая флажки и бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему, тот же в беге). 2. Эстафета "Скакалка" (участник от линии прыгает на скакалке оббегать конус, взять скакалку в руки, вернуться обратно, передать эстафету следующему). 3. Эстафета "Дружба" (два участника, держащая ладонь одной рукой, другая от линии отбегать до конуса и бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему). 4. Эстафета "Ракетка" (участник от линии, держа ракетку тыльной стороной на ракетке оббегать конус, отбегать его и бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему).		Следить за правильным выполнением. Если потерял ленту, то поднимая ее и принимая с того же места, где потерял.

	5. Игра «Ромашка» (скульптуры «стоят» в 1-ой вилочке, сперва передго- миз и ног зигзогом, за- тем между ног). Игра «Невод» Игра проходит на о- раи иейной площадке, предель которой кельзо пересекать киксизу из игранца. Двое или трое игранца беру- т за руги, обра- зуют невод. Их заго- та - поймать как мо- жно больше полова- щих рыб, т.е. остано- вившихся игранцев. Задача рыб - не попа- сть в невод. Если рыба не сможет уби- виться и окажется в неводе, то она при- соединяется к вод- ящим и сама стано- вится частью невода. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. руги игранца. Игра продолжается до того моме- нта пока не опреде- лится игрок, ока- завшийся самым проворным рыбкой. Рассит на месте, подведение итогов. Поимение.	4 мин. 3 мин.	Мен передается точно в руки Следить за соблю- дением правил игры. Если игрок нару- шает правила игры, то он выбывает из игры. Следить за дисци- plinой. Узнать тему, которая наду- мывается, то было особенно интересно, какие игра- тели выполняли, в какие игры играли.
--	--	-----------------------------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Подвижные игры. Развитие координационных способностей.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Закрепить представление о технике выполнения упражнений, развивающих координацию, правилах подвижных игр на развитие координационных способностей
- 2) Развивающая: Развитие скоростных качеств
- 3) Воспитательная: Воспитание дисциплины

Инвентарь: Висток

Время проведения: 14:45 - 15:45

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
10-20 мин.	Построение. Расчёт на месте, смена рапорта.	2 мин.	Проверка соблюдения техники спортивной формы, обращения во время урока.
	Упражнения: 1) ходьба на носках, руки на затылок 2) ходьба на пятках, руки за голову 3) приседания с хлопками на коленях, руки за голову 4) ходьба на внутреннем крае стопы 5) ходьба на внешнем крае стопы.	3 круга	Выполняем в спокойном темпе, друг друга не обгоняем, слушаем учителя.
	Без: Прыжки на месте Сгибание ног вперёд, назад Без сгибания ног Вперёд, назад Прыжки на правой и левой ноге Без сгибания ног	4 круга	Спина прямая Ноги ровные Соблюдаем дистанцию.

Перестроение Построение расчёт на 1-23, перестроения в 3 шеренги ОРУ - в ходьбе на развитие плечевого пояса: 1) И.п. - руки к плечам Круговые движения в плеч- в. суставе на каждый шаг 1-4 - вперёд 5-8 - назад 2) И.п. - руки на плечах. Круговы движения в плечевом суставе 1-4 - вперёд 5-8 - назад 3) И.п. - руки согнуты локтями перёд собой 1-2 - 2 шага с правой ноги, 2 рывка согнутыми руками в стороны 3-4 - 2 шага 2 рывка прямы- ми руками в стороны 5-8 - то же 4) И.п. - правая рука вперёд- вверх, левая рука вперёд- вниз Ходьба со сменой рук ОРУ - развитие мышц туловища. 1) И.п. - руки вверх 1-8 - наклоны к правой и левой ноге на каждый шаг 2) И.п. - руки в стороны 1-8 - шаг догнать кружи- тельными руками на каждый шаг 3) И.п. - руки согнуты в локтях перёд собой 1-8 - скручивающая с противо- положной ногой на каждый шаг. ОРУ - развитие мышц ног 1. И.п. - руки на пояс 1 - шаг правой ногой вперёд 2 - поставив левую ногу И.п. 3 - то же с левой 2. И.п. - ноги согнуты, руки за головой Ходьба зуськом 3. И.п. - руки на пояс Ходьба перекатом с пятки на пальцы с выдохом прогибаясь вниз бедра Перестроение 1) Оттолкнуться с перешагиванием в одну сторону оттолкнувшись и приземлиться упор на левую ногу, правая нога впереди Задать правую ногу вперёд руку на плечо согнутую в локте сверху руку согнутую в локте и шагать руками, затем ноги или вперёд - правая рука - левая рука, правая нога - левая нога	3 мин. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 8 р. 50 м. 50 м. 1-2 ра 39.	Сближать дистанцию. Амплитуда больше. Лопатки свести. Руки прямые Смотреть вперёд Спина прямая Локти вниз не опускать. Рывок резче. Лопатки свести. Руки не сгибать. Резче. Спина ровная, колени не сгибаются. Шаг выше. Ноги прямые. Плечи вперёд не наклоняются. Спина прямая Рывок глубже. Спина прямая, углы как можно больше. Выполнять упражнения с ровной спиной, бедра прямые как шпиль вниз. Смотреть за дистанцией. Спина прямая, плечи не выходят за кисти рук, ноги в ровном положении.
--	---	---

О С И О В И А А 30 мин.	Безызычные упражнения: 1) без спиной иззад 2) скрестный без 3) без с подскоком 4) смешанный без 5) прыжок спиной вперед 6) прыжок ширин вперед 7) Конечность. Развитие координационных способностей: Упражнения: имитация скамейки: 1) И.п. - стоя на скамейке, руки в стороны, ноги на носках. 2) И.п. - полуприсед, руки на носке. Спина прямая, не горбиться. 3) И.п. - ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки двумя ногами на скамейку и обратно в И.п. 4) И.п. - стоя с левой ноги скамейки, правая нога на скамейке, а левая на полу. Выполнить прыжок с скамейки на правую сторону скамейки, затем левая нога на скамейке, а правая на полу. Руки выполняют маховые движения вниз-вверх. Упражнения с координационной лестницей. 1) И.п. - стоя лицом к лестнице. Без помощи, замахиваясь обеими ногами попеременно в каждую клетку. 2) И.п. - стоя справа от лестницы. Забежать в клетку левыми ногами, выбежать из клетки левыми ногами, забежать в клетку правыми ногами, выбежать из клетки правыми ногами. 3) И.п. - стоя спиной к лестнице. Забежать в клетку 2-й ногой, затем выбежать из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы. 4) И.п. - стоя лицом к лестнице. Прыгнуть 2-й ногой в клетку, затем выпрыгнуть 2-й ногой, ноги врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая - слева.	10 м. 20 м.	Спина прямая Ноги ровные Соблюдать дистанцию. Взгляд направлен вперед. Спина прямая. Прыжки выполняем аккуратно, в умеренном темпе. При беге работать руками, стараться не касаться их рейки.
--	---	---------------------------	---

3 а к ц и н т е р в и а 10 мин.	Заставка: Заставка "полюс препятствий" Ученики делятся на 2 команды. В 1. Задача учеников пройти по полю препятствий за на- именные кр-во времени. Препятствия: 1) Преодоление по ширине - лесной скамейке. 2) Пройти прыжками вогну- той стороной лестницы. 3) Оббежать змейкой фанки. 4) Пройти на 1 и 2 по ко- нцам. Игры. Игра дель и коз: На 2-х противоположных концах площадки отгора- живают пространство - для двух и для коз посередине площадки провешивают еще 1 перья. Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают место в центре площадки по разные сторо- ны от средней перты. Они стоят спиной друг к дру- гу. ведущий говорит: "Внимание!", "Дель!" или "Коз!" - и в зависимо- сти от того, какое слово он произнес, дети назва- нной команды отходят дальше из противополож- ной команды. ловить убе- жавшую команду можно только от тех пор, пока игроки не пересекут перты своей стороны. Построение. Расстел на месте, предве- дение азов.	10 м.	Следить за дисципли- ной. Следить за дисципли- ной. Следить за дисципли- ной.
--	--	-------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Обучение технике передачи эстафетной палочки.
Развитие координации

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение технике передачи эстафетной палочки
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации, ловкости
- 3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитание уважения к коллективу

Инвентарь: Свисток, гимнастические палки

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т е л л б н а н	Построение, приветствие; Расчёт на месте, сигнал раторо Ходьба - на носках, руки вверх - на пятках, руки за головой - переносы с пятки на носок, руки за головой - ходьба на внешнем/внутр. свдге стопы Бег - без задержания	2 мин 3 кр. 6 кр.	Проверка самочувствия, наличие спортивной формы, собранные волосы, проговаривать цели и задачи урока Выполнять в спокойном темпе, друг друга не обгонять, линия прямая
20 мин.	Переобразование Дети берут инвентарь Построение, расчёт на 1-2-3, переобразование в 3 шеренге		Соблюдать дистанцию. Соблюдать дистанцию.

ОРУ на месте 1. И.п. стойка ноги врозь, наклоны вниз 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	6-8 р.	Спина прямая. Полку держась загоры- тые плечи вниз
2. И.п. то же 1-4 круговые движения головой в правую сторону 5-8 в левую	6-8 р.	Движения выполняются плавно
3. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны вверх 1-сгибание руки в локтевых суставах, наклоны зр. головы 2- И.п. 3-сгибание руки в локтевых суставах, наклоны перед лицом. 4- И.п. 5-8 тоже самое	6-8 р.	Спина прямая, выполнение в умерен- ном темпе.
4. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны перед грудью 1-2 поворот корпуса вправо 3-4 влево 5-8 тоже самое	6-8 р.	Движения плавные, выполнение в умерен- ном темпе
5. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны вверх. 1-3 наклоны туловища вправо, наклоны вверх 4- И.п. 5-7- То же влево 8- И.п.	6-8 р.	Упражнения выполня- ются медленно и с контролем, обращая внимание на технику
6. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны вверх 1-4-круговые движения тулови- щем вправо 5-8- влево	6-8 р.	Движения плавные, в умеренном темпе
7. И.п. широкая стойка, наклоны вверх 1-наклон вперед - положить налку 2- стойка ноги врозь, руки вверх; против наклон	6-8 р.	Наклоны выполняем как можно ниже, медленно за дыханием.

О С И О В И А А 30 мин.	3-наклон вперед - взять посылу 4-и.п.		
	8. И.п. стойка ноги врозь, носки затянуты 1-вынос правой вперед 2-и.п. 3-4-то же с левой ноги 5-8-то же самое	6-8 р.	Спина прямая.
	9. И.п.-стойка ноги врозь, носки перед собой, широкий хват 1-вынос правой ногой 2-и.п. 3-левой ногой 4-и.п.	6-8 р.	Можно вытянуть, как можно выше.
	10. И.п. стойка ноги врозь, носки перед собой 1-подъем ног носки 2-и.п. 3-4-то же самое	6-8 р.	Плавный подъем и спуск, спина прямая
	11. И.п.-узкая стойка, руки на пояс протки на правой, левой, двух ногах	10 р.	Протки, как можно выше
	Беговые упражнения:		
	-бег змейкой шагом назад	1 раз	Спина прямая;
	-бег с высоким поднимани- ем бедра	1 раз	
	-бег прямыми ногами вперед/назад	1 раз	Ноги прямые
	-бег ступой вперед	1 раз	
	-бег с ускорением по свистку	1 раз	
	Эстафетный бег		
	1) Передача эстафетной палочки из правой в левую руку на месте.	15 мин.	Следить за правильным выполнением.
	2) Передача эстафетной палочки в колонне		Следить за дисциплиной.
	3) Передача эстафетной		Возможно не считать скорость во время передачи.

3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин.	палочки в колонне в шаше 1 м. 4) в движении с дистанцией 1 м. 5) в медленном беге с дистанцией 5 м. 6) с ускорением на дистанции Подвижная игра "День псов" 4 мин. На двух противоположных концах площадки отгораживают пространство для дня и для ночи, посередине площадки проводится линия центра. Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают место в центре площадки по разные стороны. Построение; Раслёт на месте, подведение итогов	4 мин. 3 мин.	Палочки нельзя перебрасывать или бросать. В зависимости от того, какое слово он произнес, дети названной команды делают детей из противоположной команды. Ловить убегающую команду можно только до тех пор, пока игроки не пересекут линии своего фронта. Узнать как самочувствие. Что нового сегодня узнали, в какие игры играли.
---	---	-----------------------------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование техники бега.
Развитие выносливости.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение техники бега.
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, координации, ловкости, развитие.
- 3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: Висток, гимнастические палки, мячи, ракетки.

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, расчёт на месте, сдача рапорта	2 мин.	Проверка самостоятельности, наличие спортивной формы, собранные волосы, проговорить цели и задачи урока.
О	ходьба:	0,5 кр	
д	- ходьба на носках, руки вверх;	0,5 кр	
з	- ходьба на пятках, руки за голову;	0,5 кр	выполнять в спокойном темпе,
О	- ходьба на внешней и внутренней стороне стопы	0,5 кр	друг друга не обгонять, спина прямая.
т	- перебежки с пятки нос носок, руки за голову	0,5 кр	
о	бег:	и кр	Спина прямая, соблюдать дистанцию.
в	- без задания	0,5 кр	
и	- смена ног вперед	0,5 кр	
ч	- смена ног назад	0,5 кр	
т	- без прыжком шагом	0,5 кр	
е	- вперед шагом	0,5 кр	
л	- приставными шагами правым и левым боком	0,5 кр	находить управленческие строгие по сличению.
а	бег:		
б	- без задания		
и	- смена ног вперед		
а	- смена ног назад		
з	- без прыжком шагом		
20 мин.	- вперед шагом		

- без ос осевой направ- ления.	2 кр.	
перестроение. Дети берут инвентарь	2 мин	Следить за дисципли- ной.
Построение, поворот на 1-2-3 перестроение в 3 шеренге		
ОРУ на месте (с скака- лкой)		
1. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	4 повт.	Быстро поджмиваемся, на ноги, спина пря- мая, руки прямые, скакалка в положении
1-2 тапем вверху, ска- калка вверху		1-2 вгору, 3-4 вгору.
3-4 возвращаемся в И.п.	4 повт.	Наклоны, выполнять плавно, не торопясь.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе		
1 - наклоны головы вперед		
2 - назад		
3 - вправо		
4 - влево		
3. И.п. - то же		
1-4 - круговые движения головой влево	2 повт.	Следить за дисциплиной и за правильностью выполнения упражне- ния.
5-8 - вправо		
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.	2 повт.	Спина прямая, локти тоже в стороны; круговые движения выполнять плавно.
1-4 круговые движения в плечевых суставах вперед		
5-8 назад		
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху	2 повт.	Спина прямая. Круговые движения, как можно шире.
1-4 круговые движения ру- ками вперед		
5-8 назад		
6. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверху	4 повт.	Скакалка в положении, руки прямые, в спину не прогибаться.
1-3 прыжки с отведе- нием рук назад		
4 - И.п.		
7. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверху	4 повт.	Наклоны выполнять и- ные, ноги при наклонах прямые, скакалка в положении.
1-3 - прыжки с наклоном вперед		
4 - И.п.		
8. И.п. - то же		
1 - наклоны туловища влево	4 повт.	Спина прямая, руки тоже вверху: наклоны как можно глубже.
2 - И.п.		
3 - вправо		
4 - И.п.		
9. И.п. - широкая стойка, скакалка внизу	4 повт.	Наклоны выполнять, как можно глубже; стараться скакал- кой дотронуться.

О С И О В И А А 30 мин	1-наклоны к правой (скакалка касается пола) 2-вперед (скакалка касается пола) 3-к левой (скакалка касается пола) 4-и.п. 10. и.п. - стойка ноги врозь, скакалка в кнз 1-присед, скакалка вверх 2-и.п. 11. и.п. - сядь на пол, скакалка за спиной 1-3-толкнуться к ногам 4-и.п. 12-и.п. - стойка ноги врозь, левая на носок 1-4 - круговые движения в плечевом суставе кнаружи 5-8 - во внутрь тоже самое с другой ногой Беговые упражнения - без с захлестом голени назад - без с высоким подниманием бедра - без с прыжком - без с прыжком - без спиной вперед - без с крестным шагом - прыжки с ноги на ногу - без с ускорением Совершенствование техники бега Ступенчатый бег-пробегаем большой отрезок по небольшим отрезкам с постепенно меняющейся скоростью: от медленной (без "трусцы") до средней. Бегим в среднем темпе 200 м, затем еще 200 м. в быстром темпе, затем отдых от 30 сек до 2-х мин и повторить этот цикл еще 3 раза. Круговая тренировка: 1. Станция: Бегим принимаем упор лежа, ладони под плечами и ноги - туги прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вперед, живот втянут.	10 раз 4 повт. 2 повт. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 15 мин. 15 мин. 1 мин.	Присед и отжимания, спина прямая. Скакалка в кнз. Следить за дисциплиной. Спина прямая, коленям стараться не сгибать. Сильно искр не загибать, круг выполнять правильно. Следить за дисциплиной в классе. Колени, как можно выше, руки работают вдоль туловища Колени стараться не сгибать Приземной шаг только боком Спина; прямая; руки на пояс Руки активно работают вдоль туловища. Следить за правильным положением тела, постановкой ног во время бега, за движением рук во время бега; Фаза приземления и отталкивания происходит с передней части стопы, а не с пятки При выполнении упр, необходимо максимально втягивать вверх; приземляясь на переднюю часть стопы В упоре лежа туловище
--	--	--	---

	Из упора лежа, примите положение упор присев. Поднимаем руки, сдвигаем их в замок перед собой, сгибаем. Выпрямим из приседа. Выполняем присед. А затем снова приседаем. Упор лежа и повторите упражнение. 2. Станция - прыжки с подскоком к груди. При прыжке стараемся поднести коленки к груди, приземлившись выполняем на переднюю часть стопы. 3. Станция - прыжки с скакалкой. 4. Станция - скалолаз. Исходное положение - упор лежа. Руки расположены на полу на уровне плеч, прямые. Оторвите правую ногу от пола, поднимайте к плечу. При этом старайтесь удерживать тело в прямом положении. Поворачиваем ногу в исходное положение. Все три сапога толкаем, на другую ногу.		наклоном полу, руки под плечами, ладони сложены в локти; все тело распределяется равномерно. Средний темп. Стараемся колени поднимать как можно выше. Средний темп. Прыжки выполняются на двух ногах Головную держим прямой; коленками касаемся локтей.
3	Подвижная игра «Весёлые ракеты»	4 мин.	На последние слова, все дети быстро стараются занять место в обруче. Кому не хватило места, выводит из игры. Займи один обруч убирают.
9	По залу в хаотичном порядке раскладываются обручи. Дети берутся за руки и начинают движение по кругу, одновременно произнося текст:		Подскачет тот, кто займёт место в последних обруче.
а	«Мы весёлые ракеты, мы летим по планетам.		
к	На какую захотим - на такую полетим!		
у	Только есть 1 секрет: опоздавшим места нет!»		
5			
7			
и			
т			
е			
с			
6	Построение;	3 мин.	Идти за движущимся.
к	Ракет на месте, подведение итогов.		Зная тему сегодня научимся, что было особенно интересно; какие упражнения выполняли; в какие игры играли
9			
3			
10			
мин.			

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование техники бега.
Развитие выносливости.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение техники бега
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации, ловкости, развитие выносливости.
- 3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: Свисток, гимнастические палки, мячи, ракетки.

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
10 мин.	Построение, приветствие, разминка на месте, сдача рапорта	2 мин.	Проверка самочувствия, наличие спортивной формы, обратные вопросы проговорить цели и задачи урока.
20 мин.	Ходьба: - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за голову; - ходьба на внешнем/внутреннем своде стопы; - перекаты с пятки на носок, руки за голову без: - без загибания - сгибания ног вперёд - сгибания ног назад - без прямых ног вперёд/назад - отчётливый шаг правильным/неправильным боком. - бег с прямой и неправильной постановкой ног.	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 4 круга 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 2 кр.	Выполнять в спокойном темпе, друг друга не обгонять, слышать преподавателя. Слыша преподавателя, соблюдать дистанцию. Находить упражнения строго по свистку.

Перестроение. Дети берут инвентарь Построение, расчёт на 1-2 перестроение в шеренге, Ору на месте (с скакани- ка) 1. У.п. - стойка ноги врозь, скакалка вилузу 1-2 - тянемся вверх, ска- калка вверх. 3-4 - возвращаемся в У.п. 2. У.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево 3. У.п. - то же 1-4 - круговые движения головой влево 5-8 - вправо 4. У.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 - круговые движения в плечевых суставах впе- редь 5-8 назад 5. У.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-4 - круговые движения руками вперёд. 5-8 - назад 6. У.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх. 1-3 - прыгающие отве- щения рук назад 4 - У.п. 7. У.п. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-3 - прыгающие накло- ны вперёд 4 - У.п. 8. У.п. - то же 1-наклон туловища влево 2 - У.п. 3 - вправо 4 - У.п.	2 или 4 повт. 4 повт. 2 повт. 2 повт. 2 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	Следить за дисципли- ной. тыло поднимается и ноги, спина прямая, руки прямые, скакалка в натяжении 1-2 врозь, 3-4 вперёд. Наклоны выполнять плавно, не торопясь. Следить за дисципли- ной и за правильностью выполнения упражне- ния. Спина прямая, плечи тоже в стороны; кру- говые движения вы- полнять плавно. Спина прямая. Кру- говые движения, как можно шире. Скакалка в натяже- нии, руки прямые, в спине не прогибаться. Наклоны выполнять ш- роко, ноги при наклонах прямые скакалка в натяжении. Спина прямая, руки тоже вверх; наклоны как можно глубже.
---	--	---

О с и о в и а я 30 мин.	9. И.п. - широкая стойка, скакаться вшиз. 1-наклоны к правой (скакалка касается поперёк) 2-вперёд (скакалка касается поперёк) 3-к левой (скакалка касается поперёк) 4-И.п.	4 повт.	Наклоны выполнять как можно глубже, стараться скакать любой дистанции.
	10. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка вшиз 1-присед, скакаться вверх 2-И.п.	10 раз	Присед не глубокий, спина прямая. Скакалка вилась вшиз. Следить за дисциплиной.
	11. И.п. - сядь на пол, скакалка за спиной 1-3-толкнуться к ногам И.п.	4 повт.	Спина прямая, если не стараться не согнуть.
	12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок 1-4-прыжковые движения с одновременным сгибанием и разгибанием 5-8 - во внутрь поперёк с другой Беговые упражнения - без с захлёстом голени назад - без с высоким подниманием бедра - без с прямыми ногами назад - без с прямыми ногами - без спиной вперёд - без с прыжком шагами правыми/левыми ногами - прыжковые с ногами на носок - без с ускорением.	2 повт.	Сильно комок не захватывать, прыжки выполнять попрыски, следить за дисциплиной в классе. Колени как можно выше, руки работают вдоль туловища. Колени стараться не согнуть. Приставной шаг готово вбок; спина прямая, руки на пояс. Руки активно работают вдоль туловища.
	Совершенствование техники бега Переходный бег - пробежки большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянной меняющейся скоростью: от медленной (без, трусцы) до средней. Бежим в среднем темпе 200 метров, затем ещё 200 метров в быстром темпе затем отдых от 30 сек до 2-х мин и повторить этот цикл ещё 3 раза.	1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 15 мин.	Следить за правильным положением тела, постановкой ног во время бега, за движением рук во время бега; в фазе приземления и отталкивания, происходит с передней частью стопы, а не с пятки.

3 9 к а б 7 и т е и б к 9 9 80 мин.	Круговая тренировка: 1. Станция: Бёрни. Тренируем упор лёжа, ноги под плечами и в лопатку прижать к полу, ноги прямые, шпага смотрит вниз, живот втянут. Из упора лёжа, приемы те положение упор присев, отжимаясь руки, сдвигая их в зените перед собой, одновременно выпрыкиваете из приседа. Выпрыгиваем присед. А затем снова принимаем упор лёжа и повторяете упражнение. 2. Станция - прыжки с подводом коленей к уду. При прыжке старайтесь поднести коленей к уду, приземление выполняем на переднюю часть стопы. 3. Станция - прыжки с скакалкой. 4. Станция - скалолаз. Исходное положение - упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч, прямые. Оторвите правую ногу от пола, подтяните колено к груди. При этом старайтесь удерживать тело в прямом положении. Возвращаем ногу в исходное положение. Всё то же самое только, на другую ногу. Сорока Имеем открытым "скворечник" сороки, с этой "токой" сорока катается скакать на 3-ю ногу за стандартным участником и гра, которые бегают на 2 ногах от сороки. Как только сорока поймала друга - 2-го игрока - он становится сорокой. Постой на месте, проведи итогов. Тренировка.	15 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 4 мин. 3 мин.	При выполнении упр, необходимо максимально втягивать вверх, приземляясь на переднюю часть стопы. В упоре лёжа туловище параллельно полу, руки под плечами, живот втянут; все тело распределяется равномерно. Средний темп. Стараться коленей поднимать как можно выше. Средний темп. Прыжки выполняются на двух ногах Туловище держим прямыми; производим касание коленом локтя. Следить за дисциплиной и соблюдением правил игры. Следить за дисциплиной. Узнавая игру сегодня научились, это было особенно интересно интересно, какие упражнения выполняли.
--	--	--	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Упражнения на гимнастической лестнице и канатке.
Контрольный норматив бег 30 м.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучить упражнениям на гимнастической лестнице и канатке
- 2) Развивающая: Развить координационные, скоростно-силовые способности
- 3) Воспитательная: Сформировать мотивацию учебной деятельности, навыки взаимопомощи в различных ситуациях

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи, грибки, гимнастическая лестница и канатка

Время проведения: 08:30-10:00

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Ф Т О Т О В И Т Л Б К А Я 20 мин.	Построение, приветствие, рапорт на месте Ходьба -общая -на носках, руки вверх -на пятках, руки за голову -перекаты с пятки на носок -на внешней/внутренней своде стопы. -в полуприседе/полном приседе. Бег -бег задом -сгибание ног вперед -сгибание ног назад -бег прыжком вперед/назад. -Приветливый шаг правым/левым боком. -бег со сменой направления	2 мин. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 4 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 кр. 2 кр.	Наши формы, хорошее самочувствие, отличное опрятный вид. Ноги натянуты, руки прямые, спина прямая. Следить за правильной постановкой стоп. Спина прямая, следить за соблюдением дистанции. Начинать упражнение строго по свистку.

Перестроение Дети берут инвентарь Построение, разбег по 1-2-3, перестроение в 3 шеренги. ОРУ на месте. 1. И.п. стойка ноги врозь, наклоны вправо 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево 2. И.п. то же 1-4 круговые движения головой в правую сторону 5-8 влево 3. И.п. стойка ноги врозь, наклоны вверх 1-сгибание рук с локтевым суставом, наклоны за головой 2-И.п. 3-сгибание рук в локтевом суставе 4-И.п. 5-8 тоже самое 4. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны перед грудью 1-2 поворот туловища вправо 3-4 влево 5-8 тоже самое 5. И.п. - стойка ноги врозь, наклоны вверх; 1-3 наклоны туловища вправо, наклоны вверх 4-И.п. 5-7-то же влево 8-И.п. 6. И.п. стойка ноги врозь, наклоны вверх 1-4 круговые движения тулови- щем вправо 5-8 влево 7. И.п. широкая стойка, наклоны вверх 1-наклон вперед-плотнее наклон 2-стойка ноги врозь, руки вверх, прямой корпус	4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	соблюдая дистанцию спина прямая. Гимнастическую палку держим за кон- цы хвостом вверху Движения выполняются плавно. Спина прямая, выполнение в умерен- ном темпе Движения плавные, выполнение в умерен- ном темпе. Упражнения выполняются медленно и с контролем, обращая внимание на технику Движения плавные, в умеренном темпе Наклоны выполняем как можно ниже, медли за дыханием
--	--	---

О С И О В И А А 30 мин.	3-наклон вперед - взять палку 4-и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой 1-выход правой вперед 2-и.п. 3-4-то же с левой ногой 5-8-то же самое 9. И.п. - стойка ноги врозь, палка перед собой, микрокиль хват 1-мах правой ногой 2-и.п. 3-левой ногой 4-и.п. 10. И.п. стойка ноги врозь, палка перед собой 1-подъем снаи носки 2-и.п. 3-4 то же самое 11. И.п. - узкая стойка, руки на пояс; прыжки на правой, левой, двух ногах Базовые упражнения -бег с захлестом голени назад -бег с высоким подниманием бедра -бег прямыми ногами вперед / назад -бег спиной вперед -выпрыгивания с ноги на ногу Заставлять: "Разминка" (Участник должен добегать до конца, оббегая арматуру и бежать вернуться обратно, передав эстафету следующему, вставнув в ладонь) "Скокочка" (Участник должен прыгать на скакалке оббегать конус, взять скакалку в руки, вернуться обратно, передав эстафету следующему).	4 повт Спина прямая, следить за техникой 4 повт Во время махов колени стараться не сгибать. 4 повт Плавный подъем и спуск, спина прямая 10 раз Прыжки, как можно выше. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз Бег Спина прямая Ноги прямые Соблюдать дистанцию Следить за правильным выполнением. Соблюдать дистанцию
---	---	---

3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин.	"Дружба" (Фла участники, удерживая ладони всей ладонью мяч, должны пройти/добежать до конца и бежать вернуться обратно, передав эстафету следующему паре)		Следить за правильным выполнением. Если потерял мяч, то поднимаем то и начинаем с того же места, где потерял.
	"Ракетка" (Участник должен, удерживая теннисный мяч на ракетке добежать/дойти до конца, обогнув его и бежать вернуться обратно, передав эстафету следующему)		Соблюдать дисциплину.
	"Колонна" (Участники стоят в одной колонне, сперва переднюю ладонь над головой, затем между ног)		Мяч передается строго в руки партнеру.
	Подвижная игра "Невод" Игра проходит на беговой площадке, пределы которой нельзя переходить никому из игроков. Фла или две игровых берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Появление; расчёт на месте; подведение итогов.	4 мин. 3 мин.	Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой правильной рыбкой. Узнать как сложилось все? Что нового сегодня узнали?

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование техники бега. Развитие выносливости.

Задачи урока:

1) Образовательная: Совершенствовать технику бега.

2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации, ловкости, развитие выносливости.

3) Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, воспитание уважения к коллективу.

Инвентарь: свисток, гимнастические палки, мат, ракетки, конусы

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, расчёт на месте.	2 мин.	Наименее формы, хорошее самочувствие, отсутствие опасения предметов.
О	Ходьба		
Ф	-высокая	0,5 кр.	
Г	-на носок, руки вверх	0,5 кр.	Ноги натянуты, руки прямые, спина прямая
О	-на пятку, руки за головой	0,5 кр.	следить за правильной постановкой стоп.
Т	-перенести с пятки на носок	0,5 кр.	
О	-на внешней/внутренней своде стопы	0,5 кр.	
В	- в напурседе /напурседе приседе.	0,5 кр.	
Ч	бег.		
Т	- без задания	4 кр.	Спина прямая,
е	- с заданием	0,5 кр.	следить за соблюдением дистанции.
л	- с заданием	0,5 кр.	Начинать упражнение строго по свистку.
б	- Приставной шаг правым / левым боком	0,5 кр.	
н	- бег со сменой направления.	2 кр.	
а			
я			
20 мин.			

Перестроение Дети берут инвентарь Построение, расходятся на 1-2-3, перестроение в 3 шеренги ОРУ на месте	2 мин.	Соблюдая дистанцию
1. И.п. - стойка ноги врозь, ска- калка вниз 1-2 тянется вверх, скакала вверх 3-4 - возвращаемся в И.п.	4 повт.	Спина прямая Высоко поднимаясь на носки, спина пря- мая, руки прямые, скакала в натяже- нии. 1-2 вдох, 3-4 выдох
2. И.п. - стойка ноги врозь, скакала вниз 1 - наклон головы вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	4 повт.	
3. И.п. - то же 1-4 - круговые движения по- дой влево 5-8 вправо	4 повт.	Следим за правильностью выполнения упражнений, следим за дыхатель- ной
4. И.п. - стойка ноги врозь, скака- лка к ногам 1-4 - круговые движения в посевном шаге вперед 5-8 назад	4 повт.	Спина прямая, локти строго в сторону, круговые движения выполняем ровно
5. И.п. - стойка ноги врозь, скакала вверх 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 назад	4 повт.	
6. И.п. - стойка ноги врозь, скакала вверх 1-3 - прыжком ее отведение руки назад 4 - И.п.	4 повт.	Скакала в натя- жении, руки прямые, в спине не проги- баться.
7. И.п. - стойка ноги врозь, скакала вверх 1-3 - прыжком ее наклоны вперед 4 И.п.	4 повт.	
8. И.п. - то же 1 - наклон туловища влево	4 повт.	Наклон выталкив ните, ноги при мыкание

2 - И.п. 3 - вправо 4 - И.п.	4 повт	прямые, шагающая в нагнетение, следить за дыхательной и правильной выполнения
9. И.п. - широкая стойка, шагающая вниз 1 - наклон к правой ноге 2 - вперед 3 - к левой ноге 4 - И.п.	4 повт	Присед не глубокий, спина прямая. Шагающая в нагнетении. Смотри за дыхатель- ной
10. И.п. - стойка ноги врозь, шагающая вниз 1 - присед, шагающая вверх 2 - И.п.	10 раз	
11. И.п. сядь на пол, шага- ющая за стопы 1-3 тянется к ногам 4 - И.п.	4 повт	Спина прямая, касания не глубокие
12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок 1-4 круговые движения в заднюю сторону сгибать наружу 5-8 - вовнутрь Тот же левая с другой ногой	2 повт.	Сильно носок не загибать, круг выкат- кивать полный, смотри за дыхательной
СБЧ - бег с захлестом плеча назад - бег с высоким поднимани- ем бедра - бег с низким подниманием бедра - бег прямыми ногами вперед назад - бег спиной назад - выпрямления с ног на ноги - бег с ускорением	6 мин. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Спина прямая Ноги прямые Соблюдать дистан- цию и дыхательную
Совершенствование техни- ки бега. Переменный бег - пробегание	15 мин.	Следить за правиль- ной осанкой тела, поста-

О С И О В И А Я	большой расстоянием по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (дел "пружиной") до средней. Бегим в средней темпе по м., затем еще по м. в быстрой темпе, затем отходим от зоны до 2-х минут и повторяем этот цикл еще 3 раза		новой ног во время бега, за ритмом рук во время бега, в фазе опоры призем- ления и отталкивания происходит с передней частью стопы, а не с пятки.
30 мин.	Круговая тренировка 1. Стояния: Бег 2. Стояния: Прыжки с поднятием коленей к груди 3. Стояния: Прыжки со штангой 4. Стояния: Скакалка	15 мин 1 кр 1 мин. 1 мин. 1 мин.	При выполнении упр, необходимо максимальное выпрямление вверх, приземляясь на перед- нюю часть стопы. Сначала задевать колени грудью, затем средний.
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин.	Подвижная игра "Сорока" Решками очерчиваем "длинн" сороки, с этой точки зрится сорока нагиная скакать на одной ноге за оставшими участниками, которые бега- ют на 2 ногах от сороки. Построение; Высёт как летит, проведе- ние счетов.	4 мин. 3 мин.	Как только сорока поймала другого шрока - он становит- ся сорокой Узнать как ощущает все? Это новое сегодня узнали?

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: *Круговая тренировка. Совершенствование беговых упражнений по координационной лестнице.*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторить метод круговой тренировки; совершенствовать технику беговых упражнений по координационной лестнице.
- 2) Развивающая: развить скоростную, силовую и общую выносливость, силовые способности и общую физическую подготовку.
- 3) Воспитательная: воспитать дисциплину и целеустремленность.

Инвентарь: свисток, фишки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, координационная лестница

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: Спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Ф Г О Т О В И Т Е Л Б И А А 20 мин.	Построение, приветствие, сообщение темы ОРУ Упражнения в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки за голову - перемены с пятки на носок, руки на пояс. Упражнения в беге - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени - бег левым/правым боком Быстрая ходьба Восстановление дыхания Перестроение ОРУ на месте	2 мин по 0,5 кр. по 0,5 кр. 1 кр. 2 мин.	У всех ли хорошее самочувствие; проверка спортивной формы Спина прямая, руки прямые, тянемся выше, смотрим вперед Во время бега не обгонять, соблюдать дистанцию, дышать правильно. На вдох - руки вверх, выдох - руки вниз.

1. И.п. - стойка ноги врозь, мяг вниз 1-2 тянется вверх, мяг вверх 3-4 возвращаемся в И.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяг вниз 1-наклон головы вперед 2-назад 3-влево 4-вправо 3. И.п. - то же 1-4 - круговые движения широким влево, мяг из одной руки в другую (вокруг горизонтальной) 5-8 - вправо, мяг из одной руки в другую (вокруг горизонтальной) 4. И.п. - стойка ноги врозь, мяг перед грудью 1-4 - круговые движения в плечах назад вперед 5-8 - назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мяг в правой руке 1-4 - круговые движения левой рукой вперед 5-8 назад То же самое на другую сторону 6. И.п. - стойка ноги врозь, мяг вниз 1-поднять мяг 2-опустить мяг 3-свести руки, мяг к груди 4 - И.п. 7. И.п. - стойка ноги врозь, мяг вверх 1-3 - пружинящие наклоны вперед 4 - И.п. 8. И.п. - то же 1-наклон туловища влево 2 - И.п. 3 - вправо 4 - И.п. 9. И.п. - широкая стойка, мяг вверх 1-наклон к правой, мяг касается пола 2-вперед, мяг касается пола 3-к левой, мяг касается пола 4 - И.п.	4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, руки прямые, 1-2 вдох, 3-4 выдох Наклоны и круговые движения выполнять плавно, спина прямая Следить за правильностью выполнения упражнения. Следить за дыхательной. Спина прямая, локти сог- нуты; круговые движения выполнять плавно Спина прямая, выполнять под свет Спина прямая, мяг подниматься не высоко Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая Следить за дыхательной и правильностью выполне- ния упражнения. Наклон выполнять ниже, ноги при наклоне прямые, спина также прямая.
--	---	---

О С И О В И А Я 30 мин.	10. И.п. - стойка ноги врозь, мяг вниз 1-присед, мяг вверх 2-И.п.	4 раза	Присед не глубокий, спина прямая, руки прямые. Смотрим за дисципли- ной.
	11. И.п. - узкая стойка, мяг вверх 1-выпад правой, руки в стороны, мяг в левой руке. 2-И.п. 3-выпад левой, руки в стороны, мяг в правой, руке.	10 раз	Спина прямая, руки прямые, смотрим вперед
	12. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок. 1-4- круговые движения в ше- е-стойке шее карусель 5-8- во враще- нии сабле с другой ноги	4 раза	Сильно колок не загибаем, круг выполняем плавный, смотрим за дисциплиной
	13. И.п. - узкая стойка, мяг вниз 1-поднимаем мяг, выполняем прямую ногу врозь и обратно, поймать мяг 2-И.п.	10 раз	Мяг поднимать не высоко; стараемся выпол- нить под свет.
	Перестроение сбз: -бег с зажатой головой назад -бег с выносом поднимания бедра -бег прямыми ногами вперед/назад -бег скрестными шагами правыми/ левыми боками -Выпрыгивания с ноги на ногу -Прыжки на правой/левой ноге -бег с ускорением	1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Колени как можно выше, руки работают вдоль тулови- ща Колени стараются не отбоя Приставной шаг только боком; спина прямая; руки на пояс. Руки активно работают вдоль туловища.
	Развитие шловых касаний (круговая тренировка) 1) Сгибание - разгибание рук из упора лежа 2) Обратные отжимания (сгибание - разгибание рук из упора лежа грудью к полу) 3) Присед с выпрыгиванием 4) Выпады 5) Плавные 6) Подъем туловища из упора лежа на спине	30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	1) Спина прямая, без про- гиба в спине 2) Не позволять голове для выполнения. Опускать году угла 90° в локтях 3) Спина прямая, колени не выходят за носки 4) Колени не должны выхо- дить за носки 5) Прогнб в спине быть не должно 6) Руки за головой, локтями касаться колен
	Совершенствование шловых упражнений на координацион- ной лестнице.		

	а) Бег с высоким подниманием бедра вперед, в каждую клетку б) Бег с высоким подниманием бедра правым/левым боком в) Бег с высоким подниманием правого (левого) бедра с постановкой ноги в каждую клетку г) Прятки "разножка" правым/левым боком. д) Прятки с поворотами на 180°	2 кр. 2 кр. 2 кр. 2 кр. 2 кр.	Поднимать колени, как можно выше. Выполнять точно боком. Внимательно выполнять каждое движение. Стараться выполнять прятки быстро Удерживать равновесие.
3 а к а ю з и т к а б и а я 10 мин.	Подвижная игра "Выбивание игроков" Девочки становятся на середину мата площадки, мальчики располагаются на разных половинах площадки по обе стороны. Игра проводится 2-мя волейбольными сетками. По сигналу, игроки пытаются выбить девочек, перебрасывая мат руками. Выигрывает та команда, которая выбила наибольшее количество игроков соперника Построение. Рассит на месте, подведение итогов	7 мин 3 мин.	Ошибкой считается приземление мата за пределами площадки, или игрок не поймал мат. Следить внимательно за соблюдением правил игры. Следить за дисциплиной. Узнавая тему сегодня Наумов, то было особенно интересно, какие упражнения выполняли, в какие игры играли.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: Повторение техники бега на 30 м. Развитие силовых качеств.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Повторение техники бега на 30 м. Развитие силовых качеств.
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Воспитательная: Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.

Инвентарь: Свисток, баскетбольные мячи.

Время проведения: 08:30 - 10:00

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 мин.	Построение. Приветствие, сообщение темы, разминка на месте ОРУ Упражнения в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки за головой - перекасты с пятки на носок, руки на пояс. Упражнения в беге - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени - бег левым/правым боком. Быстрая ходьба. Восстановление дыхания Перестроение	1 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин.	Найти спортивной формы, уточнение самочувствия у занимающихся Дистанция 2 шага. Темп - средний. Спина прямая; Подъем на носки как можно выше, взгляд перед собой. Не обгонять, не толкать, бегать строго друг за другом. Вдох - руки вверх; Выдох - руки вниз.

ОРУ на месте с мячом. 1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1-наклон головы вперёд (мяч вниз) 2-назад (мяч вперёд) 3-вправо (мяч вниз) 4-влево (мяч вперёд) 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в левой руке, перекидываем мяч из одной руки в другую. 1-4 - круговые движения головой влево 5-8 - вправо 3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч передаём из одной руки в другую (вокруг туловища) 1-поворот головы влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, левая/правая нога на мяче (разминает голеностопный сустав), руки вверх 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперёд 5-8 - назад 5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч к груди 1-мяч вперёд 2-И.п. 3-мяч вверх 4-И.п. 6. И.п. - стойка ноги врозь, одна рука выпадает вперёд (мяч на месте, другая рука вверх) 1-4 круговые движения рукой вперёд 5-8 назад 7. И.п. - стойка ноги врозь, мяч за спиной 1-наклон туловища вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево 8. И.п. - стойка ноги врозь, мяч за	4 повт. 2 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	Следить за правильной осанкой, положением ног Аккуратные движения головой. Резкие движений головой не делать. Руки прямые, спина прямая; полный круг руками Спина держаться прямо, руки выпрямлять до конца, упираясь коб сёт Спина прямая, круговые движения выпадать, как можно шире. Следить за ведением мяча. Наклоны как можно глубже; колени прямые, спина прямая. Круговые движения
--	---	--

3-я половина 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево 9. И.п. - широкая стойка, ноги вверх 1-наклон к левой (касание мяча до пола) 2-вперед (также касание мяча) 3-к правой (также касание мяча) 4-И.п. 5-8-с другой ноги 10. И.п. - узкая стойка, ноги к груди 1-выпад правой, ноги вверх 2-И.п. 3-выпад левой, ноги вверх 4-И.п. 11. И.п. - стойка ноги врозь, ноги к груди 1-присед, ноги у груди 2-И.п., ведение мяча правой и левой рукой по 2 раза 3-4-тоже самое 12. И.п. - узкая стойка, ноги вместе 1-Поднимаем ноги, выпячивать пятки ног врозь и обратно, поднимать ноги 2-И.п. (БЗ) -с высоким подниманием бедра. -с захлестом голени назад -Прямими ногами вперед/назад -Противной ногой правый/левым боком -Крестный бег правый/левым боком. -Бег с высоким подниманием бедра на месте, затем ускорение по свистку	4 повт. 3 повт. 4 повт. 4 повт. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	выпять не горюясь. Наклоны как можно глубже, спину стараюсь не округлять Следить за положением ног и рук; выпад как можно глубже, спина при этом прямая Спина во время выпячивания приседа прямая Поднимать ноги выпячивать строго под себя. Колени как можно выше, руки работают вдоль туловища Колени стараюсь не шатать. Противной ногой точно боком; спина прямая; руки на пояс. Руки активно работают вдоль туловища.
--	---	---

О С Н О В Н А Я	Повторение техники бега на 30 м. Сварт из различных и.п. а) Упор лёжа б) Упор присев в) Упор присев изогну г) Упор лёжа на животе д) Упор лёжа на спине	1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Техника безопасности при беге на короткие дистанции: каждый ученик выполняет бег только по своей дорожке и строго по свистку.
30 мин	Развитие швовых касаний (круговая тренировка) 1. Сгибание-разгибание рук из упора лёжа 2. Обратные отжимания (сгибание-разгибание рук от скалки обратным хватом) 3. Присед и выпрыгивание 4. Выпады 5. Планка 6. Подъём туловища из упора лёжа на спине	30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	1. Спина прямая, без прогиба в спине 2. Использовать коврики для выполнения. Отпускаться до угла 90° в локтях 3. Спина прямая, колени не выносятся за носки 4. Колени не сворачиваются за носки 5. Прогнб в спине быть не должно. 6. Руки за головой, локтями касаться колен.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин.	Подвижная игра: "Ловля флага" Описание: Игра, в которой команды пытаются захватить флаг противника и защитить свой Цель: захватить флаг противника и принести его в свою зону Подведение итогов урока Как самоувлечение? Что нового сегодня узнали?	7 мин. 3 мин.	Правила: - Бегают на 2 команды и опр. границы поля - Каждая команда размещает флаг в своей зоне - Игроки могут "ловить" противников, касаясь их. Следить за дисциплиной, ухватить тему сегодня научились, это было особенно интересно. Какие упражнения выполняли и в какие игры играли.

Раздел 4 Диагностика плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре в АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 6 классе АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже

Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 8 класса в АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у 6 класса в возрасте 12-13 лет в АНПОО «ДВЦНО» Академическом колледже. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 6 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 6 классе мы начали с технической подготовки к процедуре хронометрирования видов деятельности учащегося на протяжении всего урока. Затем результаты исследования были занесены в протокол хронометрирования урока по физической культуре (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования хронометрирования урока по физической культуре и определена плотность урока по физической культуре в 6 классе по формула:

$$A.P. = \frac{T(в.у.)}{T(урока)} \times 100\%$$

T(урока)

$$O.P. = \frac{T(урока) - T(простоя)}{T(урока)} \times 100\%$$

T(урока)

Примечание: - T(урока) – общее время, затраченное на фрагмент урока;

- T(ф.у.) – время, затраченное на выполнение упражнений.

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Козлова Татьяна ЮрьевнаФ.И.О. наблюдаемого Веселова Ксения Михайловна

Дата проведения: 23.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 20 минут	Построение	00.00	17с	30с		10с	
	Ходьба	00.57		1.20	10с		
	Бег	2.30	3с	1.42			
	Восстановление дыхания	4.15			1.06		
	Перестроение	5.09		1м			
	ОРУ на месте	6.09		7.08		47с	
	Перестроение	14.32	13с	1.04			17с
	СБУ	14.55	10с	3.15			
Основная часть 30 минут	Перестроение	18.07		23с			
	Игра «Снайпер»	18.30	24с	7.39			20с
	Игра «телохранители»	26.54	55с	8.04			
	Стритбол	35.52	24с	12.32		42с	
Заключительная часть	Игра «Море, берег, парус»	58.21		3.22			
	Итоги урока	1.02.19	36с				
	Итого	1.02.19	2.8	46.47	1.16	1.39	47с
	А.П.=	80%					
	О.П.=	98,7%					

Результаты исследования

1. Структура урока:

- Урок был организован по четкой структуре, включающей в себя этапы: построение, осмысливание, выполнение, отдых и подведение итогов.

- Время на каждый этап было распределено эффективно, что способствовало поддержанию активности учащихся на протяжении всего занятия.

2. Виды деятельности:

- Урок включал разнообразные виды деятельности: ходьбу, бег, восстановительные дыхательные упражнения, а также игровые элементы (стритбол, игры на внимание).

Игровые моменты, такие как «Снайпер», «Телохранитель» и «Захват флага», способствовали не только физической активности, но и развитию командного духа и внимания.

3. Наблюдаемые компоненты:

- Ученики активно участвовали в выполнении упражнений и игр, что подтверждается высоким уровнем вовлеченности (80% моторной плотности).

- Элементы отдыха были включены в урок, что позволило учащимся восстановить силы и поддерживать высокую работоспособность.

Заключение

Проведенный урок физической культуры продемонстрировал высокую эффективность в организации учебного процесса. Четкое распределение времени на различные виды деятельности и активное использование игровых форм способствовали повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой. Достигнутый **ВЫСОКИЙ** уровень общей плотности урока 98,7% и моторной плотности 89% свидетельствует о том, что урок был не только полезен с точки зрения физического развития, но и способствовал формированию и командного взаимодействия. Высокий процент общей плотности урока говорит об отсутствии простоя в занятии об его характере (игровое занятие), а также, что ученикам сразу приходилось выполнять новое задание (одно за другим).

Общая плотность урока физической культуры — это соотношение времени, затраченного на активные занятия, к общему времени урока.

100% общая плотность означает, что все время урока используется для активной деятельности без простоев.

Моторная плотность урока — это процент времени, в течение которого ученики активно выполняют физические упражнения.

89% моторная плотность указывает на то, что 89% времени урока учащиеся были вовлечены в физическую активность, что свидетельствует о высокой активности и эффективности занятия.

Заключение к уроку: исходя из данных полученных хронометражом и показателей А.П., и О.П., можно сделать вывод, что урок был методически верным, учитель выполнил все поставленные задачи и смог грамотно нормировать нагрузку.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 8 класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 7). Далее, были описаны результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 7 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Веселова Ксения Михайловна

Ф.И.О. наблюдаемого Кузнецов Родион Михайлович

Дата проведения 23.10.2025

Задачи урока:

1. Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки
2. Развивающая: комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты), а также формирование двигательных навыков и умений
3. Оздоровительная: повышение работоспособности и укрепление здоровья занимающихся в условиях повышенной моторной плотности урока и эмоциональной вовлеченности
4. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и инициативности

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
1.27	Построение	Недопонимание	3
2.15	Ходьба	Повышение заинтересованности	4
4.09	Упражнения в ходьбе	Физический и эмоциональный подъем	5
6.57	Бег	Повышение эмоциональной и двигательной активности	5
8.30	Ходьба	Спад уровня эмоций	3

10.03	Перестроение	Удовлетворённость	4
13.37	Беговые упражнения	Радость эмоциональный комфорт	5
14.28	Перестроение	Желание развития деятельности	4
18.58	Ору на месте	Состояние возбуждения	5
20.14	Питьевой режим	Чувство выполненного ожидания	5
22.14	Построение	Удовлетворённость	5
24.54	Объяснение	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
26.30	Перестроение	Снижение эмоциональной активности	4
40,57	Выполнение круговой тренировки тренировки	Повышенная эмоциональная и физическая активность	5
41,51	Питьевой режим	Быстро принимается за дело	5
42, 39	Построение	Повышенная заинтересованность и удовлетворенность	4
44, 23	Объяснение игры	Повышение внимания	5
50.47	Подвижная игра	Физический и эмоциональный подъем	5
56, 17	Построение	Понижение эмоционального уровня	3
58.01	Игра на внимание	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
60,00	Итоги урока	Полная заинтересованность	4

Результаты исследования:

На протяжении урока наблюдалась волнообразная динамика познавательной активности учащегося. Наивысшие показатели (5 баллов по оценочной шкале) отмечались в периоды интенсивной двигательной деятельности и эмоционально насыщенных заданий. Особенно ярко это проявилось: при выполнении беговых упражнений в подготовительной части (6.43), когда у учащегося наблюдался «Физический и эмоциональный подъем», свидетельствующий о высокой степени вовлеченности; во время подвижной игры (34.47), сопровождавшейся «Повышение

внимания»; в момент объяснения новой игры (29.35), что говорит о познавательном интересе к предстоящей деятельности.

Снижение активности до 3 баллов наблюдалось в переходные моменты урока: после интенсивного бега при переходе на шаг (7.10) – «Спад уровня эмоций»; в конце урока после пиковой нагрузки (36.03) – «Понижение эмоционального уровня».

Заключение по уроку:

Урок физической культуры продемонстрировал эффективность применяемых методик учителем. Наиболее продуктивной оказалась стратегия чередования интенсивной нагрузки с игровыми и познавательными элементами. Для дальнейшего повышения эффективности учебного процесса рекомендуется:

1. Сократить продолжительность организационных моментов
2. Внести дополнительные игровые элементы в монотонные задания
3. Попробовать использовать систему быстрой смены видов деятельности



Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 6 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики уровня физической подготовленности (УФП учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: челночный бег 10Х3, прыжок в длину с места, «Отжимание», наклон, подъём туловища. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение В).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 8) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 9, 10) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 11 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования 15.10.2025

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10X3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Подъем туловища		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Ильина Виктория	7.8	Выс	185	Выс	15	Выс	+17	Выс	40	Сред	Выс
2	Ларченко Ксения	8.1	Сред	175	Сред	13	Сред	+19	Выс	37	Сред	Сред
3	Минина Татьяна	8.8	Сред	160	Сред	17	Выс	+15	Выс	44	Выс	Выс
4	Ефименко Софья	8.5	Сред	165	Сред	18	Сред	+16	Выс	43	Выс	Сред
5	Заяц Яна	8.0	Выс	157	Низ	10	Сред	+17	Выс	36	Сред	Сред
6	Мамедова Аделина	7.9	Выс	181	Выс	14	Сред	+20	Выс	45	Выс	Выс
Средний показатель / Средний УФП		8,2	Сред	170,5	Сред	14,5	Сред	+17,3	Выс	40,8	Сред	

Общий уровень - средний, но с сильным разбросом: 2 ученицы стабильно показывают результаты **выше среднего**; 1 ученица требует особого внимания (**ниже среднего** по 2 тестам).

Сильные стороны группы: отличная **гибкость** у всех учениц и хорошие показатели в прыжках в длину и упражнениях на пресс. **Проблемные зоны:** **силовая подготовка** (отжимания) - самый слабый показатель, **скоростно-координационные** качества требуют внимания.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 11 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования 18.10.2025

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Челночный бег 3x10 м (с)	0	0%	3	50%	3	50%
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	16,7%	3	50%	2	33,3%
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	0	0%	4	66,7%	2	33,3%
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	0%	0	0%	6	100%
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	0	0%	3	50%	3	50%

Группа демонстрирует неравномерное развитие физических качеств. При полном отсутствии низких результатов в большинстве тестов, наблюдается выраженный дисбаланс между разными способностями. Гибкость (наклон вперед): показатель 100% высокий уровень - исключительный результат, свидетельствующий об отличной эластичности мышц и связок.

Скоростно-координационные способности (челночный бег): равное распределение 50% средний/50% высокий уровень - хороший потенциал для развития. Силовая выносливость мышц брюшного пресса: соотношение 50/50 средних и высоких результатов - стабильно развитое качество.

Взрывная сила ног (прыжок в длину): Наличие 16,7% низкого уровня указывает на необходимость индивидуальной работы с одной ученицей.

Силовая выносливость верхнего плечевого пояса (отжимания): 66,7% среднего уровня - самый проблемный показатель, требующий целенаправленной коррекции.

Приоритетное направление развитие силовых способностей, особенно мышц рук и плечевого пояса.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1.

Дата тестирования 18.10.2025

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	2	33	3	50	1	17

Исходя из данных таблицы можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности – средний:

50% учениц имеют средний уровень, что составляет половину

33% - низкий уровень (требуют особого внимания)

17% - высокий уровень

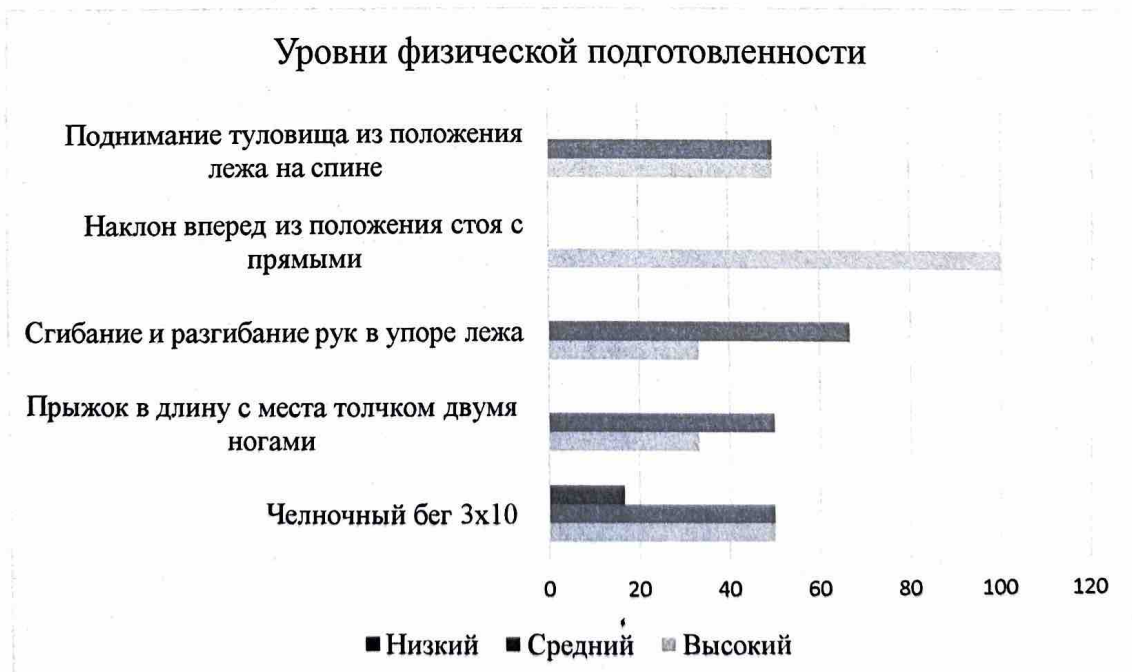


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

Заключение по результатам педагогического тестирования физической подготовленности.

Анализ данных, представленных на рисунке 2, позволяет сделать следующие выводы о физической подготовке учащихся:

1. Наиболее развитые физические качества:

- Гибкость (наклон вперед) - 100% учащихся демонстрируют высокий уровень, что свидетельствует об эффективности применяемых методик развития данного качества.
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса (поднимание туловища) - преобладают средние и высокие показатели (по 50%), что указывает на хороший уровень развития этого физического качества.

2. Требующие особого внимания:

- Скоростно-координационные способности (челночный бег) - распределение 50% средний и 50% высокий уровень показывает необходимость индивидуализации нагрузок для совершенствования этого качества.
- Взрывная сила ног (прыжок в длину) - наличие 16,7% низких результатов указывает на необходимость дополнительной работы с отдельными учащимися.

3. Проблемная зона:

- Силовая выносливость верхнего плечевого пояса (сгибание и разгибание рук) - 66,7% средних результатов при отсутствии низких, но и недостатке высоких показателей, свидетельствует о необходимости пересмотра методики развития данного физического качества.

Общий уровень физической подготовленности можно охарактеризовать как средний с тенденцией к выше среднего, при сохранении необходимости коррекции отдельных физических качеств.

4.4 Особенности методических разработок отражающие влияния тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет

Название тезисов: Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности обучающихся 6-8 лет, посредством влияния занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность.

Актуальный контингент: учащиеся младшего школьного возраста 6-8 лет, смешанная гендерная группа

Социальная, возрастная и гендерная характеристика

Период 6-8 лет представляет собой важный этап в жизни ребенка, когда происходит активное развитие физических, эмоциональных и социальных навыков. В этом возрасте дети начинают осознавать свою индивидуальность и формировать первые социальные связи вне семьи, что оказывает значительное влияние на их личностное развитие. Ведущей деятельностью становится игра, но также начинается освоение более структурированных видов активности, таких как спортивные секции. Занятия тхэквондо могут стать эффективным инструментом для развития как физической подготовленности, так и личностных качеств у детей данного возраста. Тхэквондо способствует улучшению координации, гибкости и силы, а также формирует дисциплину, самоконтроль и уверенность в себе. Эти качества особенно важны в период, когда дети начинают сталкиваться с требованиями со стороны сверстников и взрослых. Гендерные различия в занятиях тхэквондо также могут играть роль в личностном развитии. Мальчики и девочки могут по-разному воспринимать спортивную активность: мальчики часто стремятся к соперничеству и физическим достижениям, тогда как девочки могут акцентировать внимание на сотрудничестве и эмоциональной поддержке. Однако занятия тхэквондо могут помочь преодолеть эти стереотипы, предоставляя равные возможности для развития и мальчикам, и девочкам.

Анатомо-физиологические особенности

Анатомо-физиологические особенности по теме: Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет. Ответ: В возрасте 6-8 лет дети активно растут и развиваются, что отражается на их физическом состоянии и психоэмоциональном фоне. В этом периоде наблюдается значительное развитие мышечной массы, что способствует увеличению силы и выносливости. Мышцы становятся более развитыми благодаря регулярным занятиям тхэквондо, что положительно влияет на координацию движений и гибкость. Сердечно-сосудистая система продолжает формироваться, сердце увеличивается в размерах и становится более эффективным в работе, что позволяет детям лучше справляться с физическими нагрузками. Улучшается кровообращение, что важно для активного роста и развития организма. Нервная система также развивается, что способствует улучшению концентрации и внимания, необходимых для освоения техник тхэквондо. Психоэмоциональное развитие детей также играет важную роль: занятия боевыми

искусствами формируют уверенность в себе, дисциплину и умение работать в команде. Это способствует не только физической подготовленности, но и личностному росту обучающихся, помогая им адаптироваться к различным социальным ситуациям.

Психологические особенности

Важным аспектом психических особенностей детей 6-8 лет является их способность к воображению. Дети могут создавать сложные игровые сюжеты, что способствует развитию креативности. Игры с ролевыми элементами помогают им понять социальные роли и правила взаимодействия. В этом возрасте дети часто участвуют в сюжетно-ролевых играх, что способствует развитию их социальных навыков. С точки зрения обучения, дети в этом возрасте начинают осваивать базовые академические навыки, такие как чтение и письмо. Они могут проявлять интерес к учебным предметам, но также могут испытывать трудности с концентрацией внимания на уроках. Учителя должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, чтобы создать наиболее благоприятные условия для обучения. Дети 6-8 лет также начинают осознавать свои сильные и слабые стороны. Они могут сравнивать себя с другими детьми, что может влиять на их самооценку. Важно поддерживать детей в их стремлениях и помогать им развивать уверенность в себе. Позитивное подкрепление со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в формировании здоровой самооценки. В этом возрасте дети становятся более чувствительными к критике, и важно подходить к этому вопросу с осторожностью. Психологическая поддержка со стороны взрослых может помочь детям преодолевать трудности и развивать устойчивость. Игровые методы обучения, такие как использование настольных игр и творческих заданий, могут сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным. Также стоит отметить, что в этом возрасте дети начинают осознавать моральные нормы и правила поведения. Они учатся различать добро и зло, а также понимать последствия своих действий. Это осознание является важным этапом в формировании их моральных ценностей. Таким образом, психические особенности школьников 6-8 лет являются многообразными и сложными. Они охватывают когнитивное, эмоциональное и социальное развитие. Понимание этих особенностей помогает родителям и учителям создать оптимальные условия для роста и развития детей. Важно поддерживать их любознательность, развивать эмоциональную грамотность и способствовать формированию здоровых социальных навыков. В конечном итоге, это поможет детям стать уверенными и успешными личностями в будущем. Психические особенности этого возраста закладывают основу для дальнейшего развития и адаптации в более сложном мире.

Внеурочные занятия по тхэквондо для детей 6-8 лет: Программа и способы внедрения

Цель программы: Развить физические способности детей в возрасте 6-8 лет через занятия тхэквондо, улучшить координацию, гибкость, силу и выносливость.

Программа внеурочных занятий

Введение в тхэквондо (1-я неделя)

Знакомство с основами тхэквондо: история, правила, этика. Легкие разминки и растяжка для подготовки к занятиям.

Развитие силы и выносливости (2-я неделя)

Игровые упражнения на развитие силы (прыжки, сгибание-разгибание рук от стенки, приседы). Эстафеты с элементами тхэквондо.

Координация и баланс (3-я неделя)

Упражнения на баланс (стоя на одной ноге, использование балансировочных досок). Игры на координацию (перемещение по конусу, ловля мяча).

Гибкость (4-я неделя)

Специальные упражнения на растяжку (разминка для суставов, растяжка ног). Занятия с использованием гимнастических лент и мячей.

Основы техники тхэквондо (5-я неделя)

Обучение базовым ударам и блокам. Практика в парах для отработки техник.

Игровые элементы (6-я неделя)

Введение в игровые формы занятий: "Тхэквондо-бой", "Схватка на мягких подушках". Командные игры с элементами тхэквондо.

Итоговое занятие и показательные выступления (7-я неделя)

Подготовка к показательным выступлениям для родителей. Проведение мини-соревнований между участниками.

Способы внедрения во внеурочные занятия

Регулярные занятия: Занятия будут проводиться два раза в неделю по 60 минут после учебных часов. Это позволит создать стабильный график и вовлечь детей в процесс.

Интерактивные методы обучения: Использование игровых форматов, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными. Включение элементов соревнования и командной работы для повышения мотивации.

Работа с родителями: Организация открытых уроков и показательных выступлений для родителей, чтобы они могли увидеть прогресс своих детей. Проведение семинаров для родителей о пользе физической активности и тхэквондо.

Кросс-дисциплинарный подход: Интеграция знаний о здоровье и физическом развитии в занятия (например, обсуждение питания и его влияния на физические способности). Включение элементов творчества (например, создание плакатов о тхэквондо).

Обратная связь и оценка: Регулярное получение обратной связи от детей и родителей для корректировки программы. Оценка прогресса детей через тестирование физических способностей (гибкость, сила, выносливость).

Эта программа направлена на создание позитивной атмосферы, где дети смогут развивать свои физические способности, учиться работать в команде и получать удовольствие от занятий спортом.

Выводы

За время прохождения производственной педагогической практики (третьей) в АК АНПОО «ДВЦНО» мы получили следующие результаты:

В рамках организационно-ознакомительного этапа было проведено изучение структуры и деятельности образовательного учреждения, его правовой и предметной среды, а также системы физического воспитания.

В области методической деятельности приобретен практический опыт разработки учебно-планирующей документации (учебно-тематического планирования и планы конспектов) для 9 и 11 классов, что способствовало формированию компетенций в создании компонентов основных образовательных программ.

В ходе практической деятельности были успешно проведены и проанализированы уроки физической культуры, что позволило закрепить навыки организации учебного процесса, управления классом и применения современных педагогических методик.

В рамках исследовательской работы проведен мониторинг плотности урока, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся 8 класса, который подтвердил важность систематической диагностики как образовательных результатов, так и личностного развития школьников.

Таким образом, в результате прохождения производственной педагогической практики были успешно сформированы ключевые профессиональные компетенции, включая умение применять компоненты образовательных программ, планировать и проводить учебные занятия, а также осуществлять диагностику образовательных результатов и личностных качеств учащихся в соответствии с современными требованиями педагогической деятельности.

Список литературы

1. Кузнецов А.С., Фитисов К.С., Сивцев Н.Н. Формирование спортивной культуры личности школьников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 1. – С. 118–123.
2. Ковальская И.А., Умерова Н.Л., Бабушкина О.Ф. Коррекционно-оздоровительное воздействие на психофизиологическое развитие детей младшего школьного возраста при занятиях тхэквондо // Научный вестник Крыма. – 2020. – № 4 (27). – С. 5.
3. Довганич Ю.И. Популяризация спорта среди детей младшего школьного возраста средствами художественной литературы и мультипликации / В сборнике: Антропоцентрические науки в образовании: вызовы, трансформации, ресурсы. – Воронеж, 2024. – С. 219–221.
4. Свириденко Д.В. Привлечение школьников к занятиям по тхэквондо МБУ «Спортивная школа» город Оха // E-Scio. – 2022. – № 1 (64). – С. 567–577.
5. Салимова А.А., Трегубова Т.М. Развитие гибкости у тхэквондистов 7– 8 лет / В сборнике: Спорт и физическая культура в системе социальных наук. – 2021. – С. 224–226.
6. Аликин М.И., Лукьянченко Н.В. Связь характеристик субъективного восприятия и активности взаимодействия в спортивной подготовке подростков, занимающихся тхэквондо / В сборнике: Проблемы психологического благополучия. – Екатеринбург, 2023. – С. 284–288.
7. Вахитов Р.Р., Емельянов А.В. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности юных спортсменов // Олимп: физическая культура, спорт, туризм. – 2014. – № 1 (1). – С. 43–45.
8. Гаврилова Н.А., Бойчук И.В. Сравнительная характеристика понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность» // Вестник научных конференций. – 2023. – № 11–1 (99). – С. 29–30.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Мир, 2021. – 127 с.
10. Левченко Н.В., Кем Э., Темирханова А. Гигиеническая характеристика двигательной активности младших школьников / В сборнике: Научные основы создания и реализации современных технологий здоровьесбережения. – Волгоград, 2023. – С. 88–91.
11. Танцура М.Н., Схаляхо Ю.М., Бугаец Я.Е. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 108–114.
12. Цыганкова В.О. Тхэквондо как вид спорта // в сборнике: World science: problems and innovations. – Пенза, 2022. – С. 132–133.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся _____ класса

Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание учителя, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса.

Необходимым условием успешной организации педагогической деятельности и успешного обучения школьников является понимание и учет мотивов обучения. Одним из наиболее значимых мотивов учения является познавательный интерес. Познавательный интерес — это особая избирательная направленность личности на процесс познания. В условиях обучения познавательный интерес проявляется в расположении школьников к учению и вполне доступен для наблюдения. Предлагается осуществить его наблюдение по поведенческим реакциям школьника. Предлагаем оценивать уровень познавательного интереса, исходя из шкалы в 5 баллов. Фиксируя одновременно характер заданий учителя и поведенческие реакции учащегося при их выполнении, можно определить, насколько актуален и интересен учебный материал для наблюдаемого ученика. Для наблюдений выбирается ученик с положительным отношением к физической культуре. Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание учителя, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса. Частота фиксации поведенческих реакций определяется сменой заданий и выраженными изменениями в поведении ученика.

КЛАССИФИКАЦИЯ

поведенческих реакций для определения познавательного интереса

Уровни познавательного интереса	Характеристика поведенческой реакции учащегося
5	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине.
4	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать.

3	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность.
2	Нежелание заниматься. Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке. Отвлекается, смотрит по сторонам. Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад. Возможны нарушения дисциплины.
1	Полное безразличие к происходящему, скучающий вид и отсутствующий взгляд. Тягостное состояние, сонливость, зевота. Занимается посторонними делами. Частое нарушение дисциплины. Двигательная активность носит разнонаправленный характер. Возникновение состояния крайнего неудовлетворения собой и обиды.

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа 14-15 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической
подготовленности по видам испытаний в ...классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической
подготовленности

ДООУ №41" г. Владивостока

Возрастная группа *15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых*

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 *Петров П.П.*

Дата тестирования *07.11.21*

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (5 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%

ПРИЛОЖЕНИЕ Е
ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Козлова Татьяна Юрьевна

Ф.И.О. наблюдаемого Веселова Ксения Михайловна

Дата проведения: 23.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 20 минут	Построение	00.00	17с	30с		10с	
	Ходьба	00.57		1.20	10с		
	Бег	2.30	3с	1.42			
	Восстановление дыхания	4.15			1.06		
	Перестроение	5.09		1м			
	ОРУ на месте	6.09		7.08		47с	
	Перестроение	14.32	13с	1.04			17с
	СБУ	14.55	10с	3.15			
Основная часть 30 минут	Перестроение	18.07		23с			
	Игра «Снайпер»	18.30	24с	7.39			20с
	Игра «телохранители»	26.54	55с	8.04			
	Стритбол	35.52	24с	12.32		42с	
Заключительная часть	Игра «Море, берег, парус»	58.21		3.22			
	Итоги урока	1.02.19	36с				
	Итого	1.02.19	2.8	46.47	1.16	1.39	47с
	А.П.=	80%					
	О.П.=	98,7%					

Проведение занятий по производственной педагогической практике (третьей)
студентом-практикантом группы БПО-22-ФК 1 (Академический колледж)

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
19.09.2025	12:00	7 "А" и "Б"	Веселова К.М.	Андронков АА		4/4
20.09.2025	8:30	10 "А" и "Б"	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
27.09.2025	10:20	8 А, Б	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
27.09.2025	12:00	11 А, Б	Веселова К.М.	Андронков АА		5-5
09.10.2025	8:30	5 Б	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
09.10.2025	12:00	6 "Б"	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
11.10.2025	8:30	10 "А" и "Б"	Веселова К.М.	Петрова ЕА		5/5
16.10.2025	8:30	5 "Б"	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
16.10.2025	10:20	6 "А"	Веселова К.М.	Андронков АА		5/5
25.10.2025	8:30	8 "Б"	Веселова К.М.	Петрова		5/5 (комментарий)
25.10.2025	10:20	11 "А" и "Б"	Веселова К.М.	Петрова		5 - урок vacant
7.11.2025	10:20	5 Б	Веселова К.М.	Андронков АА		5/4
8.11.2025	8:30 - 10:00	10 А, Б	Веселова К.М.	Петрова ЕА		5/5
3.10.2025	12:00 - 13:30	7 А, Б	Веселова К.М.	Петрова ЕА		5/5 - vacant
8.11.25	13:30 - 14:30	7 - 9 А, Б	Веселова К.М.	Петрова ЕА		5