

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-19ФЗ-1



Ю.Ю. Зелюков
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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





Л.А. Смагина
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2021

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Зелюков Ю.Ю.

1. Срок прохождения практики: 11.10.2021 - 25.12.2021 (приказ № 8101-с)

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 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: 11.10.2021

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Зелюков Ю.Ю.

Группы БПО-19-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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) Зелюков Ю.Ю. Зелюков Ю.Ю.
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 11 октября по 25 декабря 2021 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Зелюков Ю.Ю.

Группа БПО 19 Ф3 1

Сроки прохождения практики: 11.10.2021 - 25.12.2021

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 Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	11.10.2021	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	11.10.2021	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	11.10.2021 – 25.12.2021	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		26	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		100	отсутствуют
			100	

	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		11.10.2021 – 25.12.2021	20	отсутствуют
	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС			
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 11.10.2021

Срок сдачи студентом готового отчета 25.12.2021

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Ю.Ю. Зелюков
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студента группы БПО-19-ФЗ 1 Зелюкова Юрия Юрьевича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС 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 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Зелюков Юрий Юрьевич за время прохождения практики продемонстрировал не вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности детей. Он 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.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (первой) 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: образовательное учреждение АНПОО «ДВЦНО» АК	4
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы АНПОО «ДВЦНО» АК г. Владивостока.....	11
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК г. Владивостока	27
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	31
Выводы	35
Список литературы	36

Введение

Производственная педагогическая практика (первая) 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 (первая) проходила на базе образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК с 11 октября 2021 года по 25 декабря 2021 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности, такой как проведение уроков по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности». Была изучена и дана характеристика структуры организации образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК. Мною были проведены уроки по физической культуре в 6, 10 классах, по волейболу, гимнастике. Также мы провели диагностику познавательных интересов и физической подготовленности учащихся.

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 образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК 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 образовательного учреждения 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) (указать пол и возраст класс и краткое название образовательного учреждения).

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: образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690914, Приморский край г. Владивосток ул. Гоголя д.41
2)	Название образовательного учреждения	Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Дальневосточный центр непрерывного образования» АНПОО «ДВЦНО»
3)	Руководители образовательного учреждения	Ширшикова Светлана Валентиновна директор АНПОО «ДВЦНО» Смагина Людмила Александровна директор Академического колледжа Сазонова Людмила Алекеевна заместитель директора Академического колледжа
4)	Количество обучающихся	1065 обучающихся
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Литвинова Елена Сергеевна — училще олимпийского резерва, учитель физической культуры Тищенко Владимир Аликович — Высшее училище олимпийского резерва г. Владивосток, учитель физической культуры
6)	Средняя наполняемость классов	20-25 человека
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Дневная форма обучения

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	<p>Специфика учебного плана определяется целями и задачами реализуемых в образовательном учреждении образовательных программ. АНПОО «ДВЦНО» АК Владивостока» реализует следующие общеобразовательные программы:</p> <p>1. Основные общеобразовательные программы:</p> <p>— «Основная образовательная программа начального общего образования ФГОС 1-3 класс планета знаний» 214 человек ФГОС — 4 класс «Школа России»80 человек</p> <p>— «Образовательная программа школы на 2011-2013 годы»</p> <p>— Программа развития «Формирование компетенций обучающихся — условие социальной успешности выпускников школы» 2012 – 2016 годы</p> <p>2. Дополнительные общеобразовательные программы по следующим направлениям:</p> <p>— художественно- эстетическое</p> <p>— физкультурно — спортивное</p>
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<p>На сайте «ДВГНО» в разделе «дополнительное образование» указана следующая информация: «В НШДС дошкольники и младшие школьники имеют возможность обучаться и по программам дополнительного образования. Это целый ряд секций, кружков и студий, которые не только развивают способности и интересы учащихся, но и способствуют сохранению и укреплению их здоровья. Развита проектная деятельность»</p>

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2008.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры, проводимый дипломированным специалистом.
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	Спортивная секция, спортивный праздник «Защитники Отечества», спартакиады, спортивные соревнования.

1.2 Программа ОУ

1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования.
- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Концепция содержания непрерывного образования.

Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура».

- Образовательная программа школы.
- Положение о Рабочей программе.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений 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.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

2. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в средней школе.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования.
- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Концепция содержания непрерывного образования.
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура».
- Образовательная программа школы.
- Положение о Рабочей программе.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением задач физического воспитания учащихся 10-11 классов направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год при двухразовых занятиях в неделю.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 39 часов, на вариативную часть – 29 час. Программа состоит из двух

разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках, и в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В связи с отсутствием материальной базы для лыжной подготовки, отведенные часы лыжной подготовки в вариативной части распределены на спортивные игры. Часы раздела «Гимнастика с основами акробатики» равномерно распределены на кроссовую подготовку в разделе «Легкая атлетика» в 1 и 4 четверти.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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

Мною был разработан Тематический план на вторую четверть для основной (6 класс) и средней (10 класс) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО».

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (6 класс образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК

№	Тема урока	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол (II четверть)		
1	Основы знаний: Волейбол. История возникновения игры волейбол, основные правила, ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. спец упражнения для кистей рук. Перемещения (приставным шагом влево, вправо, вперед и назад) и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча с отскока в стойке. Специальные упражнения с мячом.	1
2	Специальные упражнения для кистей и пальцев рук. Стойка волейболиста и перемещения на площадке, спец. упражнения с мячом в паре.	1
3	КУ-специальные упражнения с мячом. Бросок в стойке волейболиста через сетку. Имитация нападающего удара по мячу с собственного подбрасывания в парах.	1
4	Верхняя и нижняя передача мяча с собственного подбрасывания в парах. Имитация нападающего удара в парах.	1
5	Верхняя и нижняя передача мяча и имитация нападающего удара по мячу с собственного подбрасывания в парах. Обучение нижней прямой подаче. Имитация нападающего удара по мячу с собственного подбрасывания в парах.	1
6	КУ- оценивание верхней передачи мяча с собственного подбрасывания в парах. Повторение нижней прямой подачи. Имитация нападающего удара по мячу с собственного подбрасывания в парах.	1
7	КУ- оценивание нижней передачи мяча с собственного подбрасывания в парах. Совершенствование приемов игры. Пионербол.	1
8	Чередование верхней и нижней передачи в парах, через сетку. Подача через сетку. Учебная игра.	1
9	Чередование верхней и нижней передачи в парах, через сетку. Нападающий удар собственного подбрасывания. Верхняя и нижняя передача мяча с собственного подбрасывания в парах. Подача нижняя прямая.	1
10	Совершенствование приемов игры. КУ-оценивание техники выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	1
11	Оценивание передач над собой, нижняя прямая подача через сетку, передачи набивного мяча. Пионербол.	1
12	Учебные игры в пионербол с элементами волейбола.	1

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы (10 класс)

№	Тема урока	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол (II четверть)		
1	Основы знаний: Волейбол – правила игры (жесты судей). ТБ при занятиях спортивными играми.	1
2	Волейбол. Специальные упражнения для кистей рук. Специальные упражнения с мячом. Верхняя и нижняя передача в парах, нападающий удар с собственного подбрасывания.	1
3	Специальные упражнения с мячом. Верхняя и нижняя передача с передвижением в парах через сетку. Нападающий удар из зон 4,2.	1
4	Верхняя и нижняя передача над собой. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Прием верхней прямой подачи в «зонах» волейбольной площадки.	1
5	Верхняя и нижняя передача назад с перемещением, нападающий удар с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	1
6	Верхняя и нижняя передача назад с перемещением, нападающий удар с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов по ходу в зонах 4,3,2. Верхняя и нижняя передача над собой. Учебная игра.	1
7	Верхняя и нижняя передача назад с перемещением, нападающий удар с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов по ходу в зонах 4,3,2. Верхняя и нижняя передача над собой.	1
8	Нападающий удар через сетку, передачи назад	1
9	Совершенствование приемов игры в волейбол, подача.	1
10	Подача в разные точки площадки, совершенствование приемов игры	1
11	Верхняя и нижняя передачи над собой. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Нападающий удар через сетку.	1
12	Верхняя и нижняя передачи над собой. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку.	1
13	Оценивание техники выполнения нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней и нижней передачи, передачи назад. Нападающий удар через сетку.	1
14	Прием мяча с подачи. Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	3
15	Оценивание приема мяча с подачи. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	1
16	Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Передачи по кругу. Учебная игра в волейбол.	1
17	Нападающий удар через сетку. Блокирование ударов по ходу, выполняемых из двух зон. Верхняя прямая подача по «зонам» волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	1
18	Оценивание техники выполнения верхней прямой подачи. Совершенствование верхней и нижней передачи назад. Нападающий удар через сетку с задней линии. Учебная игра.	1
19	Совершенствование приемов игры в волейбол в учебной игре.	3
20	Итоговый урок.	1

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

Мною были разработаны за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы (5,6,8 классы) и средней школы (10 классы), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1 УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: гимнастика, упражнения на скамье

Задачи урока:

- 1) **Образовательная:** научиться ходьбе и бегу по скамейке
- 2) **Развивающая:** развить координацию, скорость, ловкость
- 3) **Воспитательная:** воспитать силу воли

Инвентарь: скамейки (3 шт.)

Время проведения: 14 октября 2021 года

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Час ти уро ка	Содержание	Дозир овка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В	Построение, расчёт. «Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш». Ходьба: а) без задания б) на носках в) на пятках	3 минут ы	Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку. Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.

И Т Е Л Ь Н А Я	<p>г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы.</p> <p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p>		Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.
	<p>Беговые упражнения:</p> <p>а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p>	2 минут ы	
	<p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы в стороны: На 1 — вперед На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево</p>	3 минут ы	Спина прямая, голова смотрит вперед. Друг другу не мешаем, на износ не работаем.
	<p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p>	4 раза	Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.
	<p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища Стойка на носках с отведением рук через</p>	8 раз	Спина прямая, голова прямо.
		3 раза	Спина прямая, голова смотрит

	<p>стороны наверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение</p>
--	--	---	--

			медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.
О С Н О В Н А Я	<p>Приготовление инвентаря:</p> <p>Выносим с помощью учащихся скамейки в центр зала;</p> <p>Перестраиваем их в одну сплошную линию, на которой и будут проводиться дальнейшие упражнения;</p> <p>Построение учащихся в одну колонну на одной из сторон скамеек.</p> <p>1) Встать на скамейку, пройти до противоположного конца скамейки, держа руки на поясе</p> <p>2) Пройти скамейку до противоположного конца скамейки на носках, руки на поясе</p> <p>3) Пройти скамейку до противоположного конца скамейки, поворачиваясь назад и обратно на каждом втором шаге</p> <p>4) Пройти до противоположного конца скамейки подряд, выполняя предыдущие три упражнения и меняя их при переходе на другую скамью</p> <p>5) Пробежать до противоположного конца скамейки на время, работая руками как при спортивной ходьбе</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Попросите мальчиков вытащить скамейки и поместить в центре зала</p> <p>Следите за выполнением упражнения, делайте подстраховку, если нужно.</p> <p>Смотрите, чтобы дети соблюдали дистанцию между собой — минимум пол-скамьи.</p> <p>Каждое упражнение предварительно показываете на себе.</p>

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Убираем на место скамейки и встать на своё место.	1 мин.	Попросите мальчиков убрать скамейки
	И.П.: лёжа на спине, 10 раз сделать скобку, складывая руки и ноги над собой.	1 мин.	Проведите это упражнение не напрягая детей, но и укладываясь во время, отведённое на него.
	Построение, расчёт, роспуск	1 мин.	Проведите расчёт детей, удостоверьтесь в их надлежащем физическом состоянии после тренировки

ПЛАН-КОНСПЕКТ №2
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: гимнастика, кувырки на матах

Задачи урока:

- 1) **Образовательная:** научиться кувыркам вперёд, назад, а также переворотам на матах
- 2) **Развивающая:** развить гибкость, выносливость, силу
- 3) **Воспитательная:** воспитать стойкость и точность

Инвентарь: маты (по 1 на человека)

Время проведения: 21 октября 2021 года

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части и урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

<p>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>Построение, расчёт. «Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба: а) без задания б) на носках в) на пятках г) перекатом с пятки на носок д) на внешней стороне стопы е) на внутренней стороне стопы.</p> <p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p> <p>Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте: 1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>Повороты головы в стороны: На 1 — вперёд На 2 — назад</p>	<p>3 минуты</p> <p>5 минут</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p> <p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит вперёд.</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p>
--	--	--	---

<p>На 3 — вправо На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо - влево На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища Стойка на носках с отведением рук через стороны наверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища. Отведение рук вперед-назад: На 1-4 вперед; На 5-8 назад.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо</p>	<p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p>
---	--	---

			состоянии после тренировки
--	--	--	----------------------------

ПЛАН-КОНСПЕКТ №3
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: гимнастика, упражнения на гибкость

Задачи урока:

- 1) **Образовательная:** совершенствование упражнений на матах
- 2) **Развивающая:** развитие гибкости, ловкости
- 3) **Воспитательная:** воспитать силу духа и воли

Инвентарь: маты (по 1 на человека)

Время проведения: 28 октября 2021 года

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, расчётная месте, осмотр учащихся, краткое описание занятий на сегодня	1 мин	Проверить состояние учащихся, проинформировать учащихся об задачах урока
	Повороты «направо», «налево», «кругом».	1 мин	
	Упражнения в движении: Ходьба на носках, руки на поясе	2 мин	Демонстрация упражнений на себе, слежка за дистанцией
	Ходьба на пятках, руки за головой		
	Ходьба в полуприседе, полном приседе.	3 мин	Проговариваем упражнения громко
	Беговые упражнения: Лёгким бегом		

	<p>Приставным шагом вправо/влево</p> <p>Бег спиной назад</p> <p>Многоскоки с поворотом рук вперёд</p> <p>Переход на шаг, получение гимнастических палок и построение в центре</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>Повороты головы в стороны:</p> <p>На 1 — вперёд;</p> <p>На 2 — назад;</p> <p>На 3 — вправо;</p> <p>На 4 — влево.</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой:</p> <p>На 1-2-3-4 — вправо;</p> <p>На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>3) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>Захват рукой голову за подбородок, наклон головы в сторону:</p> <p>На 1-2 в правую сторону</p> <p>На 3-4 в левую</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука</p>	<p>1 мин</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполняем медленно и репетативно</p> <p>Выполняем наклоны медленно, чтобы не травмировать шею</p> <p>Выполняем наклоны медленно, чтобы не травмировать шею</p> <p>Выполняем наклоны медленно, чтобы не травмировать шею</p> <p>Следите за порядком выполнения учащимися</p>
--	---	---	--

	<p>вверх, левая вдоль туловища. Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. «Мельница»: На 1-2 — скрестное касание правой руки к левой ноге На 3-4 — скрестное касание левой руки к правой ноге.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища в стороны: На 1 — вправо; На 2 — влево; На 4 — вперёд; На 4 — назад.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо — На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперёд, с касанием пола руками.</p> <p>9) И.П. стойка ноги врозь, руки вперёд</p>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Повороты делаем медленно, не перегибая туловище и не мешая друг другу руками</p> <p>Повороты делаем медленно, не перегибая туловище</p> <p>Повороты делаем медленно, не наклоняя голову и держа спину прямо</p> <p>Наклоны выполняем медленно, руками достаём до пола по мере своих возможностей</p> <p>Махи делаем так, чтобы не упасть, меняем поочерёдность ног в ходе упражнения</p> <p>Повороты делаем медленно, не</p>
--	--	--	---

	<p>На 1 — Скрестный мах правой</p> <p>На 2 — И.П.</p> <p>На 3 — Скрестный мах левой</p> <p>На 4 — И.П.</p> <p>10) И.П. широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 — выпад вправо</p> <p>2-3-4 пружинящие движения И.П,</p> <p>5-8 в другую сторону.</p>		перегибая туловище
О С Н О В Н А Я	<p>Взять мат каждому учащемуся, снять обувь и сесть на него.</p> <p>1. И.П.: сидя на полу, ноги в стороны.</p> <p>На 1 наклоны вперёд, на 2 на правую ногу, на 3 на левую ногу, на 4 И.П.</p> <p>2. И.П.: сед на правый бок, поджав правую ногу под себя, вытянуть левую.</p> <p>На 1-3 наклоны на правую ногу, на 4 поворот вправо</p> <p>3.И.П.: сед на правый бок, поджав левую ногу под себя, вытянуть правую.</p> <p>На 1-3 наклоны на правую ногу, на 4 поворот влево</p> <p>4. И.П.: сидя на полу, ноги под себя, обхватив руками. Качать бёдра, прижимая их максимально к полу и к туловищу</p>	<p>1 минута</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>15 секунд</p> <p>10 девочек,</p> <p>15 мальчик</p> <p>и</p>	<p>Следите, чтобы учащиеся расположились так, чтобы не мешать друг другу.</p> <p>Делаем упражнение в меру своих возможностей, разгибаясь как можно сильнее, но не травмируя себя.</p> <p>Помогаем учащимся при необходимости принять правильную позу для упражнения.</p> <p>Следим за усталостью учащихся, делайте продолжительные паузы</p> <p>Бёдра прижимаем по мере возможности, не травмируя себя чрезмерными усилиями</p> <p>После полумоста делаем перерыв в 20 секунд, затем переходим к мосту</p>

	<p>5. Встаём в полумост, стоим определённое время</p> <p>6. Встаём в полный мост, стоим некоторое время</p> <p>7. Встаём в упор лёжа спереди, делаем отжимания</p> <p>8. Встаём в упор лёжа сзади, обхватываем руками голову, качаем пресс</p> <p>9. Встаём в полный присед, затем на каждый счёт прыжки.</p> <p>10. Обхватываем руками за спину, пытаемся сомкнуть ладони</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>После моста делаем перерыв в 20 секунд, затем переходим к отжиманиям</p> <p>После каждого упражнения, начиная с отжиманий и заканчивая руками за спиной, делаем перерыв в 10 секунд</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>Построение учащихся в шеренгу</p> <p>Обход по залу, восстановление дыхания</p> <p>Построение учащихся в круг</p> <p>Игра в «Горячую картошку»</p> <p>Описание: одному из игроков даётся мяч, по команде он передаёт мяч участнику слева, а тот — следующему, и так по кругу. В определённый момент ведущий даёт команд остановится, и тот, у кого мяч остался в руках, выбывает из игры, затем начинается заново. Игра заканчивается, как только</p>	<p>1 минута</p> <p>3 минута</p> <p>1 минута</p>	<p>Займите роль ведущего, объясните учащимся суть игры и подавайте команды для паузы и продолжения игры</p> <p>Проведите расчёт детей,</p>

	<p>останется один игрок.</p> <p>Построение, подведение итогов урока.</p> <p>2. Выставление оценок ученикам за урок.</p> <p>3. Домашнее задание:</p>	<p>удостоверьтесь в их надлежащем физическом состоянии после тренировки</p>
--	---	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ №4
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: гимнастика, упражнения на скамье

Задачи урока:

- 1) **Образовательная:** совершенствование упражнений на скамье
- 2) **Развивающая:** развитие скорости и ловкости
- 3) **Воспитательная:** воспитать координацию и ориентированность на местности:

Инвентарь: скамейки (3 штуки)

Время проведения: 4 ноября

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба:</p> <p>а) без задания</p> <p>б) на носках</p> <p>в) на пятках</p> <p>г) на внешней стороне стопы</p> <p>д) на внутренней стороне стопы.</p>	<p style="text-align: center;">3 минуты</p>	<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между</p>

Е Л Б Н А Я	<p>Лёгкий бегом;</p> <p>Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование);</p> <p>Бег спиной назад</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	5 минут	<p>занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p> <p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p>
	<p>Беговые упражнения:</p> <p>а) Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>б) Бег с захлестом голени назад;</p> <p>в) Бег крестным шагом правым боком;</p> <p>г) Бег крестным шагом левым боком;</p> <p>д) Подскоки;</p> <p>е) Многоскоки.</p>	4 раза	Спина прямая, голова смотрит вперед.
	<p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p>	4 раза	Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.
	<p>Повороты головы в стороны:</p> <p>На 1 — вперед</p> <p>На 2 — назад</p> <p>На 3 — вправо</p> <p>На 4 - влево</p>	8 раз	Спина прямая, голова прямо.
	<p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой</p> <p>вправо-влево</p> <p>На 1-2-3-4 вправо</p> <p>На 5-6-7-8 влево</p>	3 раза	Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.

	<p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища Стойка на носках с отведением рук через стороны вверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки перед собой. Махи ногой к противоположной ноге 1-2-3-4 правой ногой к левой руке 5-6-7-8 левой ногой к правой руке</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p>
--	---	--	---

	<p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги:</p> <p>На 1-2-3-4 — вправо;</p> <p>На 5-6-7-8 — влево.</p>		
О С Н О В Н А Я	<p>Подготовления:</p> <p>Выносим с помощью учащихся скамейки в центр зала;</p> <p>Перестраиваем их в одну сплошную линию, на которой и будут проводится дальнейшие упражнения;</p> <p>Строим учащихся в одну колонну на одной из сторон скамеек.</p> <p>1. Пройти три скамейки подряд, повторяя следующие упражнения, выученные на прошлом занятии:</p> <p>- «обычная ходьба на скамье, руки на поясе»,</p> <p>«на носках, руки в стороны»</p> <p>и «обычная ходьба с поворотами назад и обратно на каждом втором шаге, руки на поясе»</p> <p>2. Повторяем вышеописанные упражнения, меняя их в переходе с одной скамьи на другую</p> <p>Порядок выполнения упражнения:</p> <p>«обычная ходьба» - «руки на поясе»</p> <p>- «ходьба с поворотами»</p>	<p>1 минута</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Попросите мальчиков вытащить скамейки и поместить в центре зала</p> <p>Следите за выполнение упражнения, делайте подстраховку, если нужно.</p> <p>Смотрите, чтобы дети соблюдали дистанцию между собой — минимум пол-скамьи.</p> <p>Соблюдаем последовательность упражнений и расстояние между учащимися</p>

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	3. Ходьба на скамье, руки на поясе, поворот с прыжком через каждые два шага	10 раз	Прыжки выполняем неторопливо, подбирая ноги в прыжке под себя, чтобы не зацепить скамейку
	4. Ходьба на скамье, три шага по скамье, поворот, шаг назад, повтор	10 раз	
	5. И.П. узкая стойка, руки перед собой, согнуты в локтях		
	Прыжки через скамейку, смена стороны на каждый шаг	10 раз	
	6. Прыжки на скамье на каждый шаг, с перерывом после каждой скамейки	10 раз	
	Игра «Я хочу подарить тебе...»		
Описание: дети становятся в круг, ведущий говорит игроку справа «я хочу тебе подарить...» и называет предмет (к примеру, щенка). Тот должен в ответ спросить «щенка?», а водящий ответить «щенка». Затем игрок, которому «подарили» предмет, пытается его подарить следующему игроку, и после встречного вопроса спрашивает про «щенка» у предыдущего игрока, а тот — до предыдущего, и так до ведущего. После первого вопроса про «щенка» ведущий запускает такую же цепочку вопросов с левой стороны, задавая тот же вопрос левому игроку, но с другим предметом.		Займите роль ведущего и задайте вопросы игрокам с теми предметами, которые приблизительно схожи между собой по объёму и сложности произношения — щенка/кота, ворону/корону, игрушку/подушку, журавлик/кораблик и т.д.	
			Проведите расчёт детей, удостоверьтесь в их надлежащем физическом состоянии после тренировки

	<p>Задача обеих цепочек — подарить предмет ведущему через противоположную сторону, не сбившись при этом.</p> <p>Игра развивает: внимательность, реакцию, командную работу</p> <p>Построение, расчёт, роспуск</p>		
--	--	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ №5
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: упражнения с барьерами

Задачи урока:

Образовательная: совершенствование прыжков через барьеры в обычном беге, челночном и на месте.

Развивающая: развитие ловкости, силы, выносливости и выдержки

Воспитательная: развитие силы воли и настойчивости

Инвентарь: канат (2 штуки), конструкция «козёл» (2 штуки), трамплин (2 штуки), беговые барьеры (6 штук)

Время проведения: 11 ноября

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба:</p> <p>а) без задания</p> <p>б) на носках</p> <p>в) на пятках</p>		<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p>

И Т Е Л Ь Н А Я часть	<p>г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы. е) наклон н каждый шаг</p> <p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p> <p>Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы в стороны: На 1 — вперёд На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо-влево На 1-2-3-4 вправо</p>	<p>3 минуты</p> <p>5 минут</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит вперёд.</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p>
---	--	---	---

	<p>На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища Стойка на носках с отведением рук через стороны наверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе Наклоны туловища вперёд, достаём руками до пола 1-2-3 наклоны вперёд</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p> <p>Выполняем махи медленно, следим за тем, какая нога к какой руке ведёт</p>
--	---	--	--

	<p>4-И.П.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки перед собой.</p> <p>Махи ногой к противоположной ноге</p> <p>1-2-3-4 правой ногой к левой руке</p> <p>5-6-7-8 левой ногой к правой руке.</p>		
<p>О</p> <p>С</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>часть</p>	<p>Построение в колонну по двое у беговой дорожки</p> <p>1) Перелезть через барьер</p> <p>2) Перепрыгнуть через барьер</p> <p>3) Пробежать беговую дорожку с 3 барьерами</p> <p>4) Пробежать беговую дорожку с 6 барьерами</p> <p>5) Челночный бег с 1 барьером (перепрыгнуть, добежать до линии, коснуться линии, перепрыгнуть барьер и вернуться обратно).</p> <p>6) Прыжок через барьер на месте в ускоренном темпе</p> <p>7) Эстафеты:</p> <p>- пробежать беговую дорожку с барьерами (3 шт.)</p> <p>- пробежать беговую дорожку с барьерами (6 шт.)</p>	<p>10 раз каждому</p> <p>1 раз каждому</p> <p>1 раз каждому</p> <p>1 раз каждому</p> <p>10 раз каждому</p> <p>1 раз каждому участнику</p>	<p>Научите каждого учащегося перепрыгивать через барьеры</p> <p>На беговой дорожке находится лишь 2 учащихся одновременно — каждый на своей линии</p> <p>Между барьером, линией старта и промежуточной линией должно быть расстояние не менее чем в 4 метра</p> <p>Перерыв между прыжками не должен составлять более 1 секунды</p> <p>На беговой дорожке находится лишь 2 учащихся одновременно — каждый на</p>

	- челночный бег с барьерами (1 шт.) - прыжки через барьер на месте 10 раз.	команды	своей линии. Исключите из эстафеты игроков, не умеющих выполнять хоть одно из вышеперечисленных упражнений
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Проигравшей команде: прыжки с полного приседа.	20 раз	Проследите за количеством приседов у каждого человека.
	Проигравшей команде — взять на себя членов выигравшей команды и пробежать с ними по залу.	1 круг	Подберите участников так, чтобы весовые категории у проигравшего и выигравшего сходились.
	Построение, подведение итогов урока. Выставление оценок ученикам за урок. Домашнее задание:	1 минута	Проверьте состояние учащихся после занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ №6
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

Тема: волейбол, совершенствование передач

Задачи урока:

- 1) **Образовательная:** совершенствование верхней и нижней передач, верхней подачи
- 2) **Развивающая:** развить силу, точность, скорость
- 3) **Воспитательная:** воспитать командную работу и чувство скорости

Инвентарь: волейбольные мячи (по 1 на человека), сетка (1 штука)

Время проведения: 18 октября

Место проведения: спортзал

	<p>пояс.</p> <p>Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>Круговое вращение в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p>	<p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>ногу через каждые 8 счётов.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Проворачивайте суставы как можно лучше, но не торопясь</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>Берём каждый по мячу, рассредотачиваемся по полю</p> <p>Верхние передачи над собой</p> <p>Нижние передачи над собой</p> <p>Встаём друг напротив друга</p> <p>Бросок из-за головы участнику</p>	<p>1 минута</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Учащиеся располагаются так, чтобы не мешать друг другу</p> <p>Руки ставим правильно, не бросаем слишком высоко над собой</p> <p>Броски совершаем в сторону</p>

	<p>напротив</p> <p>Верхняя передача участнику напротив</p> <p>Нижняя передача участнику напротив</p> <p>Набросить мяч у ворот стоящему, затем провести атаку на противоположное поле</p> <p>Верхняя подача с конца поля</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз каждому участни ку</p> <p>5 минут</p>	<p>груди напротив стоячего, не целясь в голову</p> <p>Пытайтесь выполнить передачу, не роняя мяч на пол</p> <p>Пытайтесь выполнить передачу, не роняя мяч на пол</p> <p>Набрасываем верхней передачей аккуратно пасующему, тот так же верхней передачей подаёт высоко над сеткой</p> <p>Расположите учащихся поровну в противоположных сторонах зала, раздайте им мячи и покажите, как выполнять верхнюю подачу</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А	<p>Игра «разорви цепи»</p> <p>Описание: учащиеся встают в две колонны, первая за спиной второй на расстоянии пол шага, держась за руки. Выбираются два водящих, которые должны пробежать через колону, разорвав сцепление рук в колонне, задача колонны — удержать цепь. Помогать друг другу водящим запрещено. Два участника, которые не удержали руки в сцеплении, должны присоединится к водящим и также пробежать через</p>	<p>30 секунд</p> <p>3 подхода</p> <p>по 10 раз</p> <p>— мальчик и,</p> <p>по 5 раз</p> <p>— девочки</p>	<p>Выберите двух водящим и следите за игрой, чтобы никто в ходе игры не пострадал.</p>

Я	<p>колонну. Игра заканчивается по истечению времени либо если все участники стали водящими.</p> <p>Построение, подведение итогов урока.</p> <p>Выставление оценок ученикам за урок.</p> <p>Домашнее задание:</p>	<p>Проведите расчёт детей, удостоверьтесь в их надлежащем физическом состоянии после тренировки</p>
---	--	---

Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» представляют два школьных кружка.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 10-А класса Средней школы №19 (представляют два школьных кружка). Результаты занести в таблицы (Приложение А).

2. провести педагогическое тестирование (не менее 5 тестов) и определить уровень физической подготовленности у учащихся 16-17 лет АНПОО «ДВЦНО» АК (представляют два школьных кружка). Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 10 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 10 класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта): Зелюков Ю.Ю.

Ф.И.О. наблюдаемого: Баканов И.В.

Дата проведения: 17 декабря 2021 года

Задачи урока:

Образовательные: совершенствование верхней и нижней передачи

Развивающие: развитие ловкости, силы, скорости

Воспитательные: воспитать внимательность и дружеское взаимопонимание

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
13:30	Построение, приветствие	Бодрый, уверенный	Хорошо
13:32	Упражнения в ходьбе	Спокойный, тихий	Хорошо
13:35	Беговые упражнения	Буйный шумный	Средне
13:37	Повороты головы	Дёрганный, дерзкий	Плохо
13:38	Круговые движения головой	Спокойный, шумный	Средне
13:39	Отведение руки назад	Спокойный, тихий	Хорошо
13:40	Отведение рук в стороны	Нарочито-дразнящий	Средне
13:41	Наклоны туловища	Спокойный, шумный	Плохо
13:42	Круговые движения	Спокойный, тихий	Хорошо
13:43	Круговые движения коленями	Спокойный тихий	Хорошо
13:44	Круговые движения голеностопью	Спокойный, утомлённый	Средне
13:45	Деление на пары	Резкий, волнительный	Средне
13:46	Броски за головой	Игривый, шумный	Хорошо
13:47	Бросок с отскоком	Игривый, шумный	Хорошо
13:49	Передача мяча	Игривый, шумный	Хорошо

13:52	Игра в волейбол	Игривый, шумный	Хорошо
14:05	Завершение урока	Утомлённый, тихий	Хорошо

Результаты исследования: исследование показало, что наибольшую физическую активность учащиеся проявляли на беговых упражнениях, а также при работе в парах с мячом и, что неудивительно, при игре в волейбол. В моменты же ОРУ, а также упражнения при ходьбе не вызвали особого энтузиазма у класса и неохотно выполнялись учениками.

Заключение по уроку: большая часть урока прошла как и было запланировано, без излишних проволочек. Основными затруднительными моментами были беговые упражнения, работа в парах и ОРУ на месте — излишняя вовлечённость либо же наоборот, отсутствие заинтересованности в выполнении заданий ставили препятствия в понимании между учителем и учеником. В остальных моментах подобных проволочек не было.

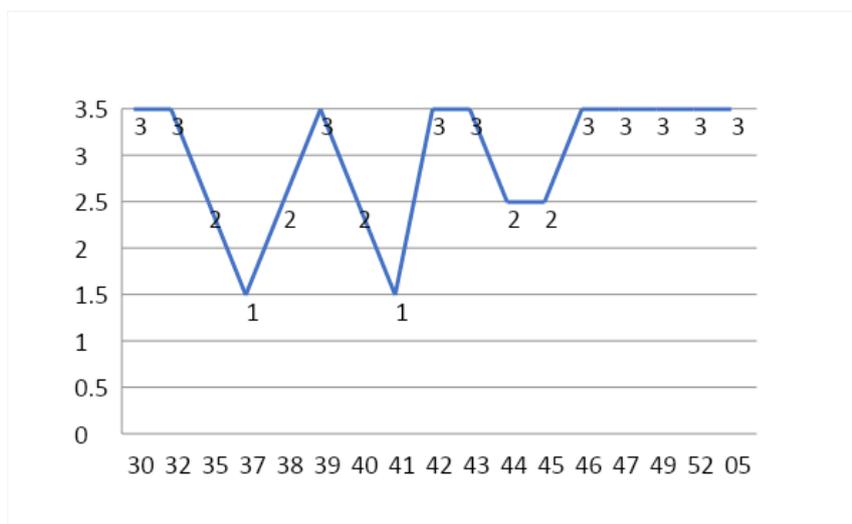


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 10-А классе.

4.2 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования «Протокол наблюдений познавательной активности учащегося». 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 7) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 8, 9) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 10-А класса образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО».

Возрастная группа: 16 лет (мальчики), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы: БПО-19-Ф31 Зелюков Ю.Ю.

Дата тестирования: 25.11.21

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Баканов И.В.	8,7	Выс	139	Низ	24	Сред	+ 9	Сред	Средний
2	Карпов Н.В.	8,9	Сред	122	Низ	21	Низ	+ 13	Выс	Средний
3	Серопятов К.Д.	9,3	Выс	145	Сред	20	Выс	+ 7	Сред	Высокий
4	Афанасьев З.Н.	8,5	Выс	163	Выс	20	Низ	+ 6	Сред	Высокий
5	Закиров Г.А.	9,8	Низ	177	Выс	17	Сред	+ 14	Выс	Высокий

6	Коломиц Л.М.	10,1	Низ	159	Выс	18	Сред	+ 10	Выс	Высокий
7	Шелудько А. В.	9,9	Низ	131	Низ	3	Низ	+ 1	Низ	Низкий
8	Синельник ов С.С,	8,8	Сред	143	Сред	12	Сред	+ 9	Сред	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,7	Сред	150	Сред	19	Сред	+ 8	Сред	Средний

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 10-А классе

Учащиеся образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО»

Возрастная группа: 16 лет (мальчики), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы: БПО-19-ФЗ1 Зелюков Ю.Ю.

Дата тестирования: 25.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	2	25	3	37,5	3	37,5
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	3	37,5	2	25	3	37,5
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	3	37,5	4	50	1	12,5
4	Подвижность в тазобедренном суставе	1	12,5	4	50	3	37,5

(тест – наклон по линейке)							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» города Владивостока

Возрастная группа: 16 лет (мальчики), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы: БПО-19-ФЗ1 Зелюков Ю.Ю.

Дата тестирования: 25.11.21

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Мальчики (16 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		1	12,5	3	37,5	4

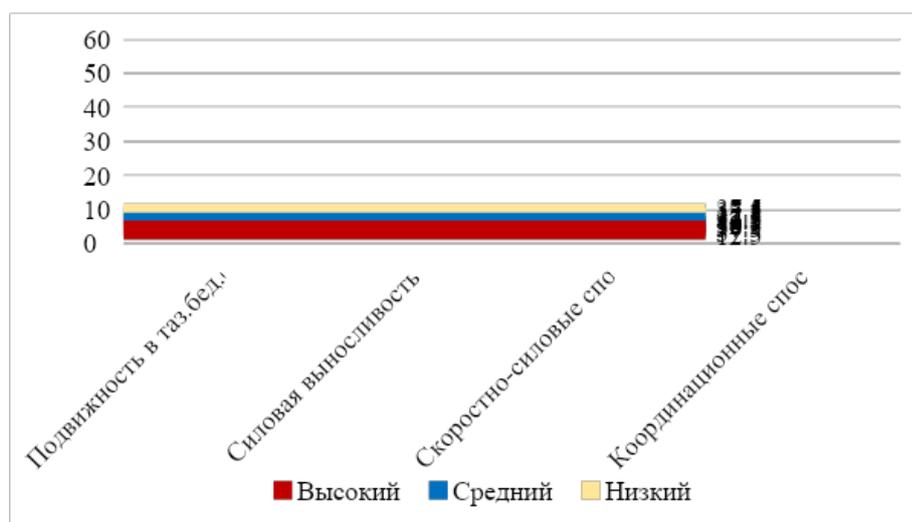


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. У большинства учащихся 10-А класса мужского пола хорошо развиты силовая выносливость и подвижность в тазобедренном суставе, однако наблюдаются проблемы с координационными и скоростно-силовыми способностями.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы провели знакомство с образовательным учреждением образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

Мы познакомились с базовыми компонентами документов планирования и разработали календарно-тематический план на класс АНПОО «ДВЦНО» АК, в котором также есть учёт учебно-воспитательного процесса по физической культуре;

Мы занимались проведением занятий по физической культуре в спортивном зале АНПОО «ДВЦНО», а также провели диагностику познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся;

Итогом производственной практики, была произведена диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры у 10 класса, по результатам исследования мы выяснили, что у большинства - 73% обучающихся, уровень познавательной активности – выше среднего. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся 10 класса показала, что у большинства – 71%, средний уровень физической подготовленности.

Мы получили из практики ряд необходимых для оптимальной работы педагога умений и навыков: составление документов планирования, области педагогической деятельности. Получили опыт профессиональной деятельности преподавателя по проведению уроков теоретического обучения.

Список литературы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://window.edu.ru>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://mon.gov.ru>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
6. Официальный сайт для размещения информации об учреждениях <http://bus.gov.ru>
7. Электронная школа Приморья <http://dnevnik.shkolaprk.ru>
8. Информационно-образовательный портал Приморского края <http://edupk.ru>
9. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - 5-е издание, Лях Владимир, Издательство: Просвещение
10. Начинаящему учителю физкультуры, Видякин Михаил, Издательство: Учитель
11. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. 2-е издание, Зданевич Александр, Лях Владимир, Издательство: Просвещение

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.1 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	<p>Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине.</p> <p>может осуществляться даже во вред дисциплине.</p>
4	<p>Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать.</p>
3	<p>Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность.</p>

4										
5										
6										
Средний показатель / Средний УФП										

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа от 16 до 17 лет).

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Или бег на 3000 м. (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-

	(количество раз)						
	или подтягивание из веса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м. (с.)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г. (м.)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с.)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин. с.)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	Или кросс на 3 км. (бег по пересечённой местности)(мин., с.)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	Или кросс на 5 км. (бег по пересечённой местности)(мин., с.)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м. (мин., с.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; дистанция 10 м. (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	28	25	30	18	25	30

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)		7	8	9	7	8	9

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

ДОУ №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.	%