

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1



подпись

М.А. Парасев
Ф.И.О.

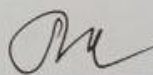
Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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



подпись



Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Параев М.А.

1. Срок прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023 (приказ № 8375 - 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 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: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

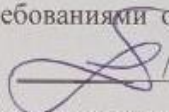
О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Параев М.А.
Группы БПО-21-ФК1

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)


подпись

М.А. Параев
Ф.И.О. (студента)

В период с 09 октября по 23 декабря 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) 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 Параев М.А.

Группа БПО-21- ФК 1

Сроки прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023

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	09.10.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	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	09.10.2023	10	отсутствуют
		–		
		23.12.2023	26	отсутствуют
			100	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
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня		28	отсутствуют

	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	09.10.2023 — 23.12.2023	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



М.А. Параев
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студента группы БПО-21-ФК 1 Параева Максима Александровича, 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 студентом:

- 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 5 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Параев Максим Александрович за время прохождения практики продемонстрировал 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 – «Отлично».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» АК	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК	10
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК	12
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	43
Выводы	56
Список литературы	57
Приложения	58

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 АНПОО «ДВЦНО» АК с 09.10. по 23.12. 2023 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 и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Формирование умения использовать доступные мобильные приложения для организации учебного процесса по физической культуре у учащихся 17-18 лет». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» АК. Мною были проведены уроки по физической культуре в 5-11 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 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 АНПОО «ДВЦНО» АК;

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) (девочек и мальчиков 5 класса АК).

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: АНПОО «ДВЦНО» АК

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	Академический колледж Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации "Дальневосточный центр непрерывного образования"
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО" Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	415 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Лазутин Г.А. – педагог физической культуры Оленчева Дарья Викторовна 39 женщин, 2 мужчин, средний возраст 40 лет Учителя 1 категории – 10, учителя высшей категории – 13, Высшая, Отличник народного просвещения – 3, Высшая, Почетная грамота Минобразования РФ – 4, Высшая, Почетный работник общего образования РФ - 1, кандидат педагогических наук
6)	Средняя наполняемость классов	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в Академическом колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время дети изучают основные предметы. Во внеурочное время дети занимаются творческой и спортивной деятельностью.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю. 2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
----	--	--

		3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия— развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1. Самоподготовка (выполнение домашнего задания) 2. Творческая студия (живопись, рисования, моделирование) 3. Сенсорное восприятие мира 4. Академия танцевального движения 5. «Собери автомобиль» (технический дизайн и художественное проектирование) 6. «Учимся правильно говорить». Основы этикета 8. Прогулка 9. Французский язык 10. Занятия в «Цирковой студии»

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	1.Уроки 2.Внеурочная деятельность 3.Тренировки 4.Соревнования
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Физкультурные занятия.
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	Веселые старты, спортивный праздник, спартакиады, спортивные соревнования.

1.2 Программа ОУ

Программа по физической культуре в «ДВЦНО» АК для 5-9 и 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни,

умеющим использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями

предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

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

Разработать Тематический план на вторую четверть для основной (5 класс) и средней (10 класс) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы (АНПОО «ДВЦНО» АК);

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (5 класс, АНПОО «ДВЦНО» АК)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	ТБ при проведении занятий по гимнастике.	1	9
2	Обучение складки сидя.	1	9
3	Перестроение ОРУ в парах. Повторение складки сидя	1	9
4	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование складки сидя. Сдача норматива скалка сидя	1	10
5	Обучение прыжкам на скакалке толчком двух ног на месте.	1	10
6	Повторение прыжков на скакалке толчком двух ног. Обучение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
7	ОРУ с мячами. Совершенствование прыжков на скакалке толчком двух ног на месте. Повторение подъёма туловища, лежа на спине.	1	11
8	Совершенствование подъёма туловища, лежа на спине. Сдача норматива прыжка на скакалке толчком двух ног на месте.	1	12
9	Сдача норматива подъёма туловища, лежа на спине	1	12
10	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	13

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы (10 класс, АНПОО «ДВЦНО» АК)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Повторение техники поворотов кругом в движении. ОРУ в движении	1	9
2	Совершенствование равновесия (ходьба, выпады, махи, повороты с различным положением рук). ОРУ с предметами. Прыжки со скакалкой	1	9
3	Строевые приемы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.	1	9
4	Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1	10
5	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.	1	10

6	Соревнование с элементами равновесия (ходьба, приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	1	11
7	Повторение комбинаций на освоение элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приемы.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приемы. ОРУ в парах.	1	12
10	Лазание по канату. Упражнения с набивным мячом	1	13

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

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ.

Тема: обучение технике прыжка в длину с места

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике выполнения прыжка в длину с места;
- 2) Развивающая: повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, обручи

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед

Л Б Н А Я	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
	Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте с обручами И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вниз 1. Наклон головы вперед 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая	

8. И.П.		
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вперёд 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч на полу перед собой, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения руками вперёд 5-8. Круговые движения руками назад	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вперёд 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вперёд 1. Обруч верх 2. Обруч вниз 3. Обруч влево 4. Обруч вправо	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вверх 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад 4. И.П.	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вверх 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П.	6 раз	Наклоняться ниже, спина прямая
И.П.- Стойка ноги врозь, обруч на полу перед собой, руки вдоль перед собой, согнуты в локтях 1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.

	И.П.- Стойка ноги врозь, обруч вперед 1. Выпад правой, обруч вверх 2.И.П. 3. Выпад левой, обруч вверх 4.И.П.	6 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать
	И.П.- Узкая стойка ноги врозь, обруч сбоку 1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе 5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, обруч в руках внизу 1 – прыжок в широкую стойку, руки вверх; 2 – И.П. 3-4 – то же самое.	10 прыжков	Спина прямая
	Восстановление дыхания Подготовка места для занятия (расстановка ограничивающих фишек и конусов) Выстроится в колонны	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох. Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.
О С Н О В Н А Я	1.Подскоки с работой рук вверх	3-4 раза	Руки прямые, максимально поднимаются вверх, спина прямая
	2. Прыжки с места в высоту, отталкиваясь двумя ногами.	3-4 раза	Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие
	3. Бег с высоким подниманием бедра	3-4 раза	Колено максимально прижимается к груди, выполняем с максимальной частотой

	4. Спрыгивание с гимнастической скамьи	3-4 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
	5. Прыжки вверх из положения полу-приседа	3-4 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
	И.п. – сед ноги врозь. Наклоните туловище к правой ноге. Держать 5–7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сгибать в коленном суставе, носки тянуть к себе
	И.п. – сед ноги врозь. Наклоните туловище к левой. Держать 5–7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сгибать в коленном суставе, носки тянуть к себе
	И.п. – сед ноги врозь. Наклоните туловище вперед. Держать 5–7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, ноги не сгибать в коленном суставе, носки тянуть к себе
	И.п. – сед, правую вперед, левую ногу согнуть и опустить колено влево на пол, а стопу прижать к середине бедра правой ноги. Сделать наклон к правой ноге, стараясь не отрывать левую от пола. Держать 5–7 сек. То же, сменив положение ног.	3-4 раза	Ноги не сгибать, носок тянуть к себе, спина прямая
	И.п. – сед согнув ноги. Разведите бедра в стороны, а подошвы стоп соедините и обхватите руками. Наклоните туловище вперед. Держать 5–7 сек.	3-4 раза	Спина прямая, стараться положить бедра на мат.
	И.П. сидя на мате ноги вместе 1-3 – наклон к прямым ногам, достать руками пятки 4 – И.П.	3-4 раза	Ноги прямые, спина ровная, носки ног вытянуты
З А К Л Ю Ч И Т Е Л	Подвижная игра «СНАЙПЕР»	7 мин	Играющие делятся на две команды (считалками или по договоренности). В каждой команде выбирается «снайпер», остальные становятся обычными игроками. «Снайпер» первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам),

Б Н А Я			пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды.
	Малоподвижная игра «3,13,33»	2 мин	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.**

Тема: обучение складки сидя

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники складки сидя;
- 2) Развивающая: повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастические коврики

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся

О В И Т Е Л Ь Н А Я	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
	Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	

<p>ОРУ на месте со скакалками</p> <p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка внизу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П. 	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вперёд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону 	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка внизу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движения руками вправо 5-8. Круговые движения руками влево 	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вперёд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад 	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вперёд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обруч верх 2. Обруч вниз 3. Обруч влево 4. Обруч вправо 	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вверх</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад 4. И.П. 	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вверх</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П. 	6 раз	Наклоняться ниже, спина прямая

	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка впереди, руки согнуты в локтях</p> <p>1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скакалка вперед</p> <p>1. Выпад правой, обруч вверх</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой, обруч вверх</p> <p>4.И.П.</p>	6 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать
	<p>И.П.- Узкая стойка ноги врозь, скакалка вперед</p> <p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	<p>И.П. стойка ноги врозь, скакалка в руках внизу</p> <p>1 – прыжок в широкую стойку, руки вверх;</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3-4 – то же самое.</p>	10 прыжков	Спина прямая
	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Подготовка места для занятия (расстановка гимнастических ковриков)</p> <p>Выстроится в колонны</p>	1 мин	<p>Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.</p> <p>Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>1. И.П. - основная стойка, руки вдоль туловища</p> <p>1-4 – наклон вперед</p> <p>5-8 – возвращение в И.П.</p>	3-4 раза	Стопы параллельны друг другу, пытаемся лбом дотронуться до колен, ноги прямые
	<p>2. И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1 – наклон к правой</p> <p>2 – наклон вперед</p> <p>3 – наклон к левой</p> <p>4 – И.П.</p>	3-4 раза	Носки во внутрь, пятки наружу, ноги прямые

3. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в упоре спереди 1-4 – пружинящие движения	3-4 раза	Носки натянуты, основная нагрузка на руки
4. И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища 1-8 – выпад правой, с последующими пружинящими движениями	3-4 раза	Нога прямая, колено смотрит прямо
5. И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища 1-8 – выпад левой, с последующими пружинящими движениями	3-4 раза	Нога прямая, движение выполняем медленно, плавно
6. И.П. – Сед на левой, правая вперёд, руки согнуты в локтях 1-8 – наклоны вперёд	3-4 раза	Нога прямая, движение выполняем медленно, плавно
7. И.П. – Сед на правой, левая вперёд, руки согнуты в локтях 1-8 – наклоны вперёд	3-4 раза	Нога прямая, движение выполняем медленно, плавно
8. И.П. – Сед на левой, правая в сторону, руки согнуты в локтях 1-8 – пружинящие движения на левой	3-4 раза	Нога прямая, движение выполняем медленно, плавно
И.п. – сед, правую вперед, левую ногу согнуть и опустить колено влево на пол, а стопу прижать к середине бедра правой ноги. Сделать наклон к правой ноге, стараясь не отрывать левую от пола. Держать 5–7 сек. То же, сменив положение ног.	3-4 раза	Ногине сгибать, носок тянуть к себе, спина прямая
И.п. – сед согнув ноги. Разведите бедра в стороны, а подошвы стоп соедините и обхватите руками. Наклоните туловище вперед. Держать 5–7 сек.	3-4 раза	Спина пряма, стараться положить бедра на мат.
И.П. сидя на мате ноги вместе 1-3 – наклон к прямым ногам, достать руками пятки 4 – И.П.	3-4 раза	Ноги прямые, спина ровная, носки ног вытянуты
И.П. упор сед, ноги находятся на расстоянии 30см, по сигналу сгибаемся вперёд	10 мин	Движение выполняем с максимальным усилием, для достижения наибольшего результата

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Подвижная игра «ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»	7 мин	Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше 1 секунды, перекинуть дальше. Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик.
	Малоподвижная игра «СЧЕТ»	2 мин	Участники становятся в круг с закрытыми глазами, не договариваясь участники должны досчитать до числа, равного количеству играющих, если участники одновременно назвали число или назвали его в неправильном порядке, игра начинается заново.
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.

Тема: совершенствование техники бега на короткие дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники фазы стартового разбега.;
- 2) Развивающая: повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, гимнастические скамейки, разделительные фишки

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
Бег с захлестом голени назад	Спина прямая		

Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте со скамейками И.П.- Сидя на скамейке, руки на скамейке 1. Наклон головы вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П.	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая
И.П.- Сидя на скамейке, руки на скамейке 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
И.П.- Стойка правая на скамейке, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения руками вперёд 5-8. Круговые движения руками назад со сменой ног	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно
И.П.- Стойка правая на скамейке, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад со сменой ног	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
И.П.- Стойка правая на скамейке, руки согнуты в локтях перед грудью 1-4. Круговые движение руками от себя 5-8. Круговые движения руками к себе	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед

<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад 4. И.П. 	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П. 	6 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки согнуты в локтях перед грудью</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево 	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
<p>И.П.- Стойка ноги врозь скамейка спереди, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпад правой 2.И.П. 3. Выпад левой 4.И.П. 	6 раз	Держать спину ровно, сохранять равновесие
<p>И.П.- Стойка правая на скамейке на носок, руки вдоль туловища</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Стойка на правой ноге, левая на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 3-4. Стойка на правой ноге, левая на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе 5-6. Стойка на левой ноге, правая на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 7-8. Стойка на левой ноге, правая на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе 	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
<p>И.П.- Узкая стойка перед скамейкой, руки вдоль туловища</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок на скамейку 2. Спрыгивание со скамейки 3-4. То же самое 	10 прыжков	Спина прямая

	Восстановление дыхания Подготовка места для занятия (расстановка фишек) Выстроится в колонны	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох. Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.
О С Н О В Н А Я	1. Бег с захлестом голени	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	2. Бег с высоким подниманием бедра	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	3. Бег сгибая ноги вперед	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	4. Бег сгибая ноги назад	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	5. Многоскоки	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища
	6. Бег согнувшись под углом в 30°	3-4 раза	Руки работают вдоль туловища, спина округлена
	7. Прыжки на правой с продвижением вперед	3-4 раза	Спина прямая, помогаем руками продвигаться вперед
	8. Прыжки на левой с продвижением вперед	3-4 раза	Спина прямая, помогаем руками продвигаться вперед
	9. Прыжки на двух с продвижением вперед	3-4 раза	Спина прямая, помогаем руками продвигаться вперед

	10. Бег с высокого старта с максимальным усилием	3-4 раза	Бег начинается только по команде, руки работают вдоль туловища
	11. Бег с низкого старта с максимальным усилием	3-4 раза	Бег начинается только по команде, руки работают вдоль туловища
	12. Бег по диагонали с максимальным усилием	10 мин	Бег начинается только по команде, руки работают вдоль туловища
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Подвижная игра «ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»	7 мин	<p>Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше 1 секунды, перекинуть дальше.</p> <p>Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик.</p>
	Малоподвижная игра «Маршировщики»	2 мин	<p>Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, по команде «налево или лево» дети должны повернуться на лево, по команде «направо или право» дети должны повернуться направо, по команде «кругом» дети должны повернуться кругом. Тот, кто выполнил команду неправильно – выбывает из игры, игра продолжается пока не останется 1 победитель.</p>

	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся
--	--	-------	--

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.**

Тема: Акробатические движения

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование акробатических движений.;
- 2) Развивающая: повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, гимнастические коврики, канат

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед

Н А Я	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
	Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
	Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
	Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
	ОРУ на месте в парах И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. 1-2– медленно встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4–медленно вернуться в И.П.	6 раз	Спина прямая, максимально тянуться вверх, выполнять медленно в сочетании с глубоким дыханием.
И.П.- Стойка ноги врозь, левая на плече партнёра, правая вдоль туловища 1-4 – круговые движения правой вперёд 5-8 – круговые движения правой назад	6 раз	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно	

	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, правая на плече партнёра, левая вдоль туловища</p> <p>1-4 – круговые движения левой вперёд</p> <p>5-8 – круговые движения левой назад</p>	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно
	<p>И.П. - Стойка ноги врозь, руки сцеплены с руками партнёра внизу</p> <p>1. Руки в стороны</p> <p>2. Руки вверх</p> <p>3. Руки в стороны</p> <p>4. И.П.</p>	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
	<p>И.П.- Стойка правая на скамейке, руки согнуты в локтях перед грудью</p> <p>1-4. Круговые движение руками от себя</p> <p>5-8. Круговые движения руками к себе</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сзади</p> <p>1. Наклон туловища вперёд</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вперёд товарища</p> <p>4. И.П.</p>	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки стороны, кисти лежат друг на друге</p> <p>1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p>	6 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сзади</p> <p>1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку</p> <p>1. Выпад правой</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой</p> <p>4.И.П.</p>	6 раз	Держать спину ровно, сохранять равновесие

	<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку</p> <p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	<p>И.П.- Узкая стойка, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку</p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	10 прыжков	Спина прямая
	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Подготовка места для занятия (расстановка гимнастических ковриков)</p> <p>Выстроится в колонны</p>	1 мин	<p>Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.</p> <p>Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.</p>
О С Н О В Н А Я	1. Кувырок вперёд	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	2. Кувырок назад	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	3. Четыре кувырка вперёд, три кувырка назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	4. Мальчики - стойка на руках, перекал на грудь Девочки – стойка на лопатках	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	5. Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд Девочки – стойка «мост»	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища

	<p>И.П. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.</p> <p>1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.</p> <p>2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху</p>	3-4 раза	Под канатом находятся маты, выполняем страховку, не спешим в выполнении
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Подвижная игра «Снайпер»	7 мин	Одна команда находится внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить ту команду, которая находится внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.
	Малоподвижная игра «Маршировщики»	2 мин	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, по команде «налево или лево» дети должны повернуться на лево, по команде «направо или право» дети должны повернуться направо, по команде «кругом» дети должны повернуться кругом. Тот, кто выполнил команду неправильно – выбывает из игры, игра продолжается пока не останется 1 победитель.
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.

Тема: Акробатические движения

Задачи урока:

- 1) Образовательная: строевые и беговые. Работа по карточкам;
- 2) Развивающая: совершенствование строевых и беговых упражнений;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, шведские стенки

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать

И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
Ходьба, по сигналу смена направления		
Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте в парах И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. 1-2– медленно встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4–медленно вернуться в И.П.	6 раз	Спина прямая, максимально тянуться вверх, выполнять медленно в сочетании с глубоким дыханием.
И.П.- Стойка ноги врозь, левая на плече партнёра, правая вдоль туловища 1-4 – круговые движения правой вперед 5-8 – круговые движения правой назад	6 раз	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
И.П.- Стойка ноги врозь, правая на плече партнёра, левая вдоль туловища 1-4 – круговые движения левой вперед 5-8 – круговые движения левой назад	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно

<p>И.П. - Стойка ноги врозь, руки сцеплены с руками партнёра внизу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки в стороны 2. Руки вверх 3. Руки в стороны 4. И.П. 	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
<p>И.П.- Стойка правая на скамейке, руки согнуты в локтях перед грудью</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движение руками от себя 5-8. Круговые движения руками к себе 	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сзади</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища вперёд товарища 4. И.П. 	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки стороны, кисти лежат друг на друге</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П. 	6 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сзади</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево 	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпад правой 2.И.П. 3. Выпад левой 4.И.П. 	6 раз	Держать спину ровно, сохранять равновесие
<p>И.П.- Стойка ноги врозь, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе 5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 	6 раз	Держать равновесие, спина прямая

	7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе		
	И.П.- Узкая стойка, руки сцеплены в локтевом суставе с партнёром сбоку 1-4. Прыжки на правой ноге 5-8. Прыжки на левой ноге 1-8. Прыжки на двух ногах	10 прыжков	Спина прямая
	Восстановление дыхания Подготовка места для занятия (расстановка гимнастических ковриков) Выстроится в колонны	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох. Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.
О С Н О В Н А Я	1. Пистолетик	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	2. Из упора присев в упор лежа	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	3. Прыжки на скакалке	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	4. Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги под скамьей)	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	5. Прыжки до цели (допрыгиваем до линии на стене)	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища
	6. Согнутые ноги к подбородку в вися на шведской стенке (поднимаемся на самую верхнюю перекладину)	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения

	7. Из виса присев в вис прогнувшись	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	8. Выпрыгивания из приседа	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	9. Угол в висе на шведской стенке	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	10. Напрыгивание со сменой ног на шведской стенке (напрыгиваем на третью перекладину)	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Подвижная игра «Снайпер»	7 мин	Одна команда находится внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить ту команду, которая находится внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.
	Игра на внимание «Класс»	2 мин	Учащиеся стоят в одной шеренге, учитель называет команды «Руки вверх» «Руки вперед» «Руки вниз» Ученики должны внимательно слушать и выполнять команду только тогда, когда перед командой слышат слово класс.
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.

Тема: совершенствование техники бега на 30м

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники фазы стартового разбега;
- 2) Развивающая: повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног;
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

Инвентарь: свисток, разделительные фишки

Время проведения: 60 мин

Место проведения: универсальный спортивный зал ауд. 3411

Проводящий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать

И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
Ходьба, по сигналу смена направления		
Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колени поднимать высоко
Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
Свободный бег	1 мин	Следить за правильным дыханием
Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1. Наклон головы вперед 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П.	6 раз	Спина прямая, максимально тянуться вверх, выполнять медленно в сочетании с глубоким дыханием.
И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения головой в правую сторону	6 раз	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно

5-8. Круговые движения головой в левую сторону		
И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения руками вперёд 5-8. Круговые движения руками назад	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно
И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевом суставе перед собой 1-4. Круговые движение руками от себя 5-8. Круговые движения руками к себе	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад 4. И.П.	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П.	6 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой 1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево	6 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Выпад правой 2.И.П. 3. Выпад левой 4.И.П.	6 раз	Держать спину ровно, сохранять равновесие

	<p>И.П.- Узкая стойка, руки вдоль туловища</p> <p>1-2. Стойка на правой ноге, левая на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Стойка на правой ноге, левая на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Стойка на левой ноге, правая на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Стойка на левой ноге, правая на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	<p>И.П.- Узкая стойка, руки свободны</p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	10 прыжков	Спина прямая
	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Подготовка места для занятия (расстановка гимнастических ковриков)</p> <p>Выстроится в колонны</p>	1 мин	<p>Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.</p> <p>Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой.</p>
О С Н О В Н А Я	1.Бег с захлестом голени	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	2. Бег с высоким подниманием бедра	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, движение выполняется с максимальной частотой
	3. Бег сгибая ноги вперед	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут
	4. Бег сгибая ноги назад	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища, ноги прямые, носок натянут

	5. Прыжки до цели (допрыгиваем до линии на стене)	3-4 раза	Спина прямая, руки работают вдоль туловища
	6. Многоскоки	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	7. Бег согнувшись под углом в 30°	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	8. Прыжки на правой с продвижением вперёд	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	9. Прыжки на левой с продвижением вперёд	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
	10. Бег с высокого старта с максимальным усилием	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Подвижная игра «Снайпер»	7 мин	Одна команда находится внутри площадки, другая снаружи. Задача тех, кто снаружи, выбить ту команду, которая находится внутри. Кого выбивают, выходят из игры. Когда время закончилось, команды меняются позициями.
	Малоподвижная игра «3,13,33»	2 мин	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверху
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме.	1 мин	Беседа о степени решения поставленных задач Опрос о самочувствии учащихся

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 АНПОО «ДВЦНО» АК.

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 5 классе АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 5 класса АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у мальчиков 11-12 лет АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 5 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 5 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 5 классе по формуле:

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

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) Губский Владислав АндреевичФ.И.О. наблюдаемого Тихонова ЮлияДата проведения 17.11.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				Простой	
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия		
Подготовительная	Перестроение	60 с.	10с.	40 с.			10 с.	
	Приветствие	30 с.	5 с.	25 с.				
	Развитие координации	60 с.		60 с.				
	Ходьба	120 с.	30 с.	60 с.	30 с.			
	Бег	180 с.		120 с.	60 с.			
	Ходьба	30 с.	10 с.	20 с.				
	Перестроение	30 с.	10 с.	20 с.				
	ОРУ	600 с.	30 с.	490 с.	30 с.	30 с.		20 с
	Перестроение	30 с.		20 с.	10 с.			
Итого	1140 с.	95 с.	795 с.	130 с.	30 с.	30 с.		
Основная	Специальные упражнения	300 с.	30 с.	210 с.		60 с.	30 с.	
	Подводящие упражнения	420 с.	30 с.	360 с.				
	Обучение передачи мяча снизу	480 с.	60 с.	390 с.		30 с.		
	Совершенствование передачи мяча сверху	300 с.	30 с.	270 с.				
	Итого:	1500 с.	150 с.	1230 с.		90 с.		30 с.
Заключительная	Перестроение	60 с.		20 с.	30 с.	10 с	10 с.	
	Пробная игра в пионербол	600 с.	120 с.	420 с.		20 с.		
	Перестроение	60 с.		30 с.		30 с.		
	Подведение итогов	120 с.	60 с.	60 с.				

Организованный выход из зала	120 с.	10 с.	50 с.		60 с.	
Итого:	960 с.	190 с.	580 с.	30 с.	120 с.	10 с.
ИТОГО:	3600 с.	435 с.	2605 с.	160 с.	260 с.	140 с.
А.П. =						72,4%
О.П. =						97,8%

Результаты исследования: проведение хронометрирования урока физической культуры в 5 классе, позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 97,8 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры. Моторная плотность урока составила 72,4%, что также соответствует требованиям. Продолжительность подготовительной части урока составила 19 мин, основной части - 25 мин, заключительной части – 16 мин. Время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи.

Заключение к уроку: время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи. Задачи были выполнены, урок прошел продуктивно и с интересом для занимающихся. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь для задания и это не снизило плотность урока.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 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) _____ Губский Владислав Андреевич

Ф.И.О наблюдаемого Тихонова ЮлияДата проведения 24.11.2023 г.

Задачи урока:

- 1) Образовательные: обучение верхней передаче, совершенствование нижней передачи.
- 2) Развивающие: Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.
- 3) Воспитательные: воспитать дисциплину.
- 4) Оздоровительные: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный
5 мин	Перестроение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке.	2
15 мин	Строевые упражнения	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
20 мин	Ходьба	Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплины удовлетворительная.	3
25 мин	Бег по диагонали	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Некоторая эмоциональная сдержанность.	3
30 мин	Ходьба	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему.	2
35 мин	ОРУ на месте	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад	2
40 мин	Работа с мячами в парах	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Эстафеты с мячами	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется во вред дисциплине.	5

50 мин	Игра «Снайпер»	Эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворение. Спокойствие.	3
60 мин	Подведение итогов	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Желание узнать	3

Результаты исследования: благодаря исследованию мы можем проследить какая часть урока более интересна испытуемому. Подготовительная часть не проявляла должного интереса (2 балла), ровно до того момента, как начались движения, уже при ходьбе интерес поднялся до 3 баллов. По оценкам и поведению можно легко сказать, что пик интереса пришелся на основную часть, во время работы с мячами и эстафетами (5 баллов). По завершению работы интерес немного уменьшился (3 балла), но подведение итогов все равно слушали внимательно.

Заключение по уроку: урок прошел продуктивно, задачи были выполнены. Также стоит отметить, что учителю удалось заинтересовать учащихся, у которых вначале урока не было желания заниматься. Видно, что учащиеся хотели поработать с мячами, что предоставило им большое удовольствие от занятия. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявляемым требованиям. Следовательно, задачи урока, поставленные учителем к уроку, его тип соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.



Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе.

4.3 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: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ), направлен на силовые способности; челночный бег 3x10 метров - проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, направлен на координационные способности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, направлен на скоростно-силовые способности; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+», направлен на подвижность в тазобедренном суставе. 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 5 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

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

Возрастная группа 11-12 лет (девочки, мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев М.А.

Дата тестирования 24.11.23

№	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	Зырянова М.	9,3	Низ	167	Средн	20	Средн	+ 9	Выс	Средний
2	Морозов Б.	7,4	Выс	177	Средн	28	Выс	+10	Выс	Высокий
3	Жуков В.	8,1	Средн	175	Средн	28	Выс	+ 13	Выс	Высокий
4	Селедцова А.	8,3	Средн	187	Выс	14	Низ	+ 8	Средн	Средний
5	Королёва М.	8,2	Выс	145	Средн	0	Низ	+ 2	Низ	Средний
6	Чикуров Р.	9,1	Низ	156	Низ	6	Низ	0	Низ	Низкий
Средний показатель / Средний УФП		8,4	Средн	167,8	Сред	16	Сред	7	Сред	Средний

По результатам представленных в таблице 8 можно сказать, что уровень физической подготовленности у учащихся 5 класса Международной лингвистической школы находится на среднем уровне. Из 6 человек всего один имеет низкий уровень, 3 человека – средний уровень и 2 человека – высокий уровень.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 *Параев М.А.*

Дата тестирования 17.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	<i>Координационные способности (тест – прыжки на скакалке толчком двух ног)</i>	2	33,3%	2	33,3%	2	33,4%
2	<i>Силовые способности (тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)</i>	1	16,6%	4	66,8%	1	16,6%
3	<i>Силовая выносливость (тест – подъем туловища из положения лежа на спине)</i>	3	50%	1	16,6%	2	33,4%
4	<i>Подвижность в тазобедренном суставе (тест – «складка» сидя)</i>	2	33,4%	1	16,6%	3	50%

По данным таблицы 9 мы можем сделать вывод, что у испытуемых уровень физической подготовленности согласно видам испытания, находится на разном уровне, так как имеют следующее процентное соотношение: координационные способности – разделились поровну на уровни, скоростно-силовые способности – преобладает средний уровень (66,8%), силовая выносливость – низкий уровень (50%) и подвижность тазобедренных суставов - 50% высокого уровня развития.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

Возрастная группа 11-12 лет (девочки и мальчики), 6 чел.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 *Параев М.А.*

Дата тестирования 09.12.23

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Девочки и мальчики (11-12 лет)	1	16,6	3	50	2	33,4

По результатам исследования представленных в таблице 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности и можем сделать вывод, что из 6 человек 3 человека имеют средний уровень (50%), 2 человека – высокий уровень (33,4%) и 1 человек – низкий уровень (16,6%).

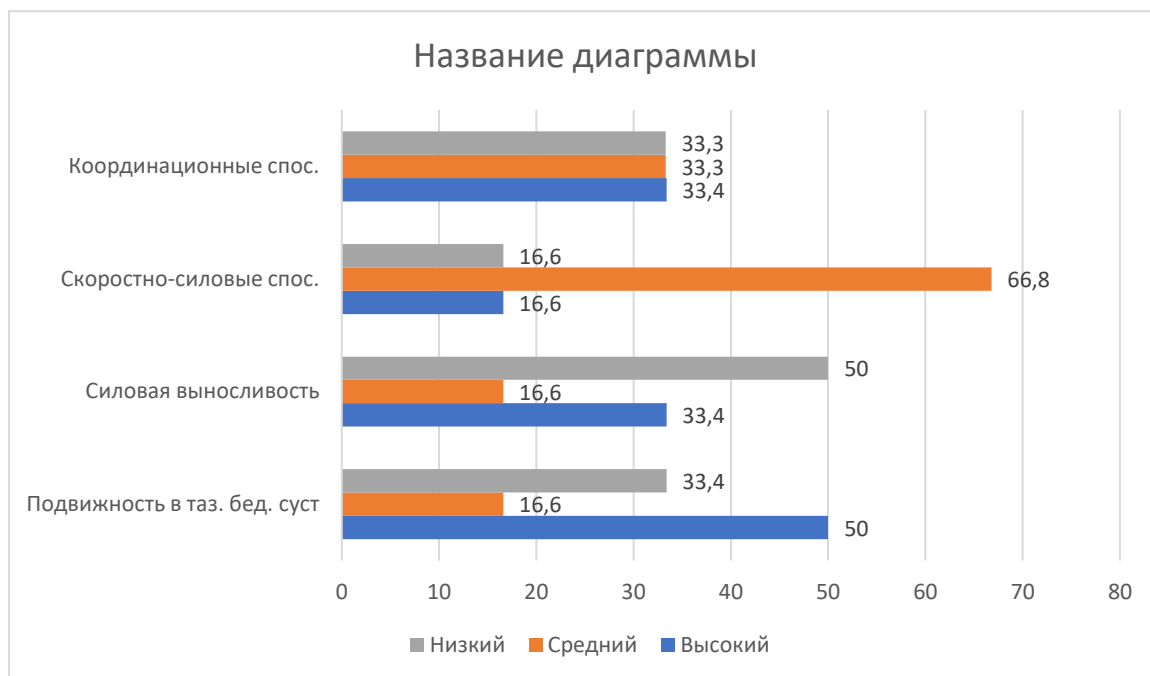


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод, что развитие силовой выносливости имеет следующее процентное соотношение согласно уровню подготовленности (низкий – 50%, средний – 16,6%, высокий – 33,4%). Развитие скоростно-силовых способностей имеют следующее процентное соотношение (низкий - 16,6%, средний – 66,8%, высокий – 16,6%), подвижность в тазобедренных суставах (низкий – 33,4%; средний – 16,6%; высокий – 50%) и координационные способности (низкий – 33,3%, средний – 33,3%, высокий – 33,4%).

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности учащихся старших классов

Современность 21 века - это особый этап развития новых электронных технологий для взаимодействия социальных потребностей общества, время стремительного возникновения все больше и больше новых технологий, и внедрения их в повседневную жизнь человека в самых разных областях. Сфера социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека не стала исключением, а даже, наоборот, стала приоритетной.

Особенно, что цифровые технологии и технологии искусственного интеллекта обладают высоким потенциалом для повышения качества, доступности и помощи у населения в решении данного вопроса.

В современном обществе и сфере деятельности постепенно накапливается опыт внедрения электронных технологий, во-первых, происходит интеграция в работе экономических, бухгалтерских, статистических служб медицинских учреждений, помогая в организации своей работы. Например, электронные оптимизированные очереди и электронные записи к врачу, дистанционный процесс приема пациентов, который смог ощутить на себе весь мир в 2020 году из-за пандемии COVID-19.

Теле-консультации и консультации в удаленном режиме, удаленная диагностика, видеоконференции, размещение профилактических и рабочих материалов в интернете, комплексы для опроса жителей отдаленных районов, цифровые технологии для мониторинга.

Все это оказалось особенно актуальным в ситуации пандемии корона-вируса, который заставил людей всего мира не только уйти на самоизоляцию и закрыться в своих домах и начать работать, учиться в четырех стенах, но уровень физического развития людей в данный период оставляет желать лучшего, так как многие люди не могут самостоятельно осуществлять самые простые физические упражнения, выполняя их несвоевременно, нарушая технику, вредя своему здоровью, вместо того, чтобы его улучшать.

Одной из задач государственной программы является – привлечение 70% населения к систематическим занятиям физической культурой к 2030 году. По итогам 2020 года систематически занимаются спортом и физкультурой дети и молодежь до 29 лет – 83%, а население среднего и старшего возраста недостаточно вовлечено в данную сферу деятельности – 32,6% и 14,2% соответственно [1, с. 5]. Данные показатели свидетельствуют о том, что мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью не сформировано у 67,4% населения старше 30 лет. То есть, у системы образования, медицинского просвещения и семейного

воспитания недостаточно ресурсов, чтобы сформировать и поддерживать устойчивые привычки к занятиям физической культурой и спортом на долгие годы.

В эпоху IT технологий, доступ к разнообразным методикам физического совершенствования, формирования и поддержания здоровых привычек открыт для всех, постоянно развивается и обновляется. Более того, современные мобильные устройства

можно использовать в любом месте и в любое время, что может стать действенным средством контроля регулярной и достаточной двигательной активности человека, как неременном условии сохранения его здоровья.

О данном перспективном направлении говорится в государственной программе «Стратегия развитие физической культуры и спорта до 2030 года»: – обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) "Физическая культура" в системе общего, среднего профессионального и высшего образования; – стимулирование вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом за счет создания и популяризации соответствующих цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей и систем управления взаимоотношениями с клиентами [2, с. 31].

В настоящее время в процесс традиционного школьного образования активно внедряются новые информационные технологии (техническая, программно-техническая, организационно-методическая). Федеральный закон ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» значительно расширил возможности использования цифровых средств обучения. В ст. 16 Закона «Об образовании в Российской Федерации» сформулированы требования к реализации образовательных программ исключительно с применением электронного обучения [3]. Информатизация учебной деятельности направлена на повышение качества процесса обучения и эффективности индивидуальной деятельности обучающихся.

Разнообразие применяемых средств информационно-вычислительной техники в образовательном процессе способствует не только глубокому усвоению учащимися информации при изучении предметов, но и облегчает работу учителя. Мобильные устройства широко применяются в образовательной практике. В последнее время получили распространение мобильные технологии. Как отмечает А.А. Ушаков [4], использование мобильных технологий позволяет реализовать различные механизмы поддержки электронного обучения.

Применяемые в практике физического воспитания школьников информационные технологии обучения представляют собой комплекс электронных средств: компьютер; телекоммуникационные и сетевые средства. Последние разработки в области цифровых

wearable-технологий представляют широкую возможность применения в учебной и внеучебной деятельности.

Среди популярных программных продуктов лидирующее положение занимают мобильные приложения для оценки двигательной активности (количество пройденных километров, шагов, потраченных калорий, частоту сердечных сокращений и т. д.), которые помогают школьникам использовать полученные знания в занятиях физической культурой и спортом, для правильной организации самоконтроля во время занятий физическими упражнениями, отслеживания состояния своего здоровья и питания.

Также современные мобильные приложения обладают огромным потенциалом в создании банка данных системы мониторинга функционального состояния организма школьника во время занятий физической культурой и спортом. Умные гаджеты (наушники с пульсометром, наручные браслеты и др.) отслеживают различные параметры организма во время занятий физической культурой и спортом (пульс, температура, уровень кислорода в крови, давление, частота дыхания, ЭКГ и уровень эмоционального стресса).

Сейчас на пике своей популярности находятся стильные фитнес-браслеты, помогающие контролировать состояние организма, лучше понять, как он работает, приобщиться к здоровому образу жизни. С помощью миниатюрных фитнес-браслетов со встроенными в них датчиками можно мониторить количество пройденных шагов, определять скорость перемещения носителя браслета, частоту сердцебиения, давление и отслеживать в смартфоне через Bluetooth интересующую информацию. Гаджет показывает пользователю реакцию его организма на нагрузку, помогает подобрать подходящий вид нагрузок, правильно чередовать режим бодрствования и отдыха. Такое устройство, в зависимости от конструкции, можно носить на руке, шее, плече, одежде, ремне, лодыжке или обуви.

Новейшие модели крупных производителей фитнес-трекеров оснащаются дополнительными функциями. Согласно принципу работы фитнес-трекера, встроенные датчики контролируют определенный показатель: сон, физическую активность, сердцебиение и другие процессы жизнедеятельности. Подобные приложения учат школьников заботиться о себе, своем теле. Стандартный набор функций современных мобильных приложений при наличии соответствующего программного обеспечения приобретает особо большое значение в работе учителя для контроля и оценки двигательной активности учащихся.

Таким образом можно прийти к выводу, что доступ к различным методикам физического совершенствования, открытый для всех, помогает населению в контроле их двигательной активности. Цифровые ресурсы и технологии играют значительную роль в развитии современного общества и способствуют решению социальных задач, а низкий уровень

физического развития у населения старшего возраста и требуется привлечение большего количества людей к систематическим занятиям физической культурой. Из всего вышесказанного мы можем утверждать, что применение мобильных приложений в образовательном процессе по физической культуре будет иметь благоприятный эффект как для ученика, так и для учителя, ведь учащиеся смогут в любой момент времени правильно заниматься физической культурой, а преподаватель сможет видеть и контролировать двигательную активность своих учеников.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мне удалось ознакомиться с образовательным учреждением Академического колледжа г. Владивосток, ул. Гоголя 41, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, дать краткую характеристику образовательному учреждению.

Также, за период практики я разработала примерную рабочую программу и тематический план для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, согласованные с педагогом по физической культуре и подготовила планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС.

В период прохождения практики я проводил занятия по физической культуре. Я овладел методиками оценки уровня подготовки учащихся основной и средней школы по физической культуре, их познавательных интересов и активности. Я провел уроки физической культуры в Академическом колледже и сделал вывод, что дети проявляют достаточную активность и инициативу во время занятий, а уровень их физической подготовленности находится на среднем уровне, который можно и нужно повысить.

В данной практике были достигнуты все поставленные задачи, а именно:

- Получение практических навыков планирование учебно-воспитательной работы в группе учащихся;
- Приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения;
- Получение начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся.

Список литературы

1. Академический колледж [Электронный ресурс] 2023. – Режим доступа: https://Akademicheskijj_kolledzh/
2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25–30 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, А. Ю. Денисов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 340–343 [Электронный ресурс] – 2022. – Режим доступа: <https://lesgaft-notes.spb.ru>.
3. Методика коррекции осанки с использованием техник мио-фасциального релиза у мужчин 25–35 лет / О.Б. Ведерникова, А.С. Ушаков, Е.Н. Ведерников, С.А. Комельков // Человек. Спорт. Медицина. [Электронный ресурс] – 2022. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-korreksii-osanki-s-ispolzovaniem-tehnik-mio-fastsialnogo-reliza-u-muzhchin-25-35-let/viewer>.
4. Научный сайт Google Академия [Электронный ресурс] – 2022. – Режим доступа: https://scholar.google.ru/schhp?hl=ru&as_sdt=0,5.
5. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
6. Ушаков А.А. Мобильные технологии обучения в современной школе. Инфо-Стратегия 2015: Общество. Государство. Образование: VII Международная научно-практическая конференция: сборник материалов, 2015: 443 – 445. Available at: http://iktmetod.blogspot.com/2015/07/blog-post_9.html.
7. ФГОС стандарт [Электронный ресурс] – 2022. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/support/40/4/>.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа от 11 до 17 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Челночный бег 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	180	135	145	165

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.	%