

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-25-ФК1

_____ Г. А. Кудрин
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент

_____ Е. А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Кудрин.Г.А.

Срок прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026 (приказ № _____)

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 3. Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 4. Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 5. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задание 6. 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: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Е. А. Мунирова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кудрин. Г.А.

Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

Г. А. Кудрин
Ф.И.О. (студента)

В период с 16.03.2026 - 04.06.2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную технологическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Кудрин Г. А.

Группа: БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026

Тема индивидуального задания на практику: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Участие в работе образовательной организации	Ознакомиться с деятельностью образовательной организации: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	16.03.2026 - 04.06.2026	14	отсутствуют
	Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.		20	отсутствуют
	Провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с		24	отсутствуют

	использованием цифровых инструментов.			
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	отсутствуют
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 ВВГУ	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику: 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета: 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Е. А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял(а)

подпись

Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной технологической практике студента группы БПО-25-ФК1

Кудрина Гордея Андреевича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.
Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры
спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Е. А. Мунирова.

Тема индивидуального задания: «Мониторинг физического состояния и физической
подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

Оценка _____

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Е. А. Мунирова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
.....	
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.....	5
Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.....	17
Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.....	29
Раздел 4. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	39
Выводы	41
.....	
Список литературы	42
.....	
Приложения	43
.....	

Введение

Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения в целом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, прикладного программного обеспечения, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности общеобразовательной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* с 16.03 по 04.06 2026года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Учебная технологическая практика» и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока*. Мной были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 4 класса, и анализ урока по физической культуре в 4 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 4 классе.

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.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* (ИНН: 2536090063, КПП: 253601001, ОГРН: 1022501288281) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

ОПК-9: «Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательного учреждения с использованием информационной (цифровой) среды

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

1) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды;

2) провести анализ ключевых аспектов:

- ознакомиться с перечнем и общим содержанием нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность учителя физической культуры;

- сформировать представление о структуре и содержании Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС);

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* для 4 классов образования.

Для решения задач первого раздела я обратился к следующим, нижеперечисленным источникам:

<http://www.school66.pupils.ru/>

<https://edu2you.ru/place/75494>

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501780> ;

1.1 Характеристика образовательного учреждения МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

В рамках решения **первой задачи** дам краткую характеристику образовательной организации в *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока* с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока*

1. Общие сведения

1)	Адрес	690037, Приморский край, г. Владивосток, ул. Адмирала Кузнецова, д. 54В.
2)	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение. Учредитель — Владивостокский городской округ в лице администрации города Владивостока. Основной вид деятельности — образование среднее общее (ОКВЭД 85.14). ИНН: 2536090063, КПП: 253601001, ОГРН: 1022501288281.
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор — Бедиева Александра Александровна. Заместители директора по учебно-воспитательной и воспитательной работе осуществляют оперативное управление согласно уставу.
4)	Количество обучающихся	664 человека (в одну смену)
5)	Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	В школе работают 30 учителей; Средний возраст педагогов: 55 лет. Средний педагогический стаж: 27 года. Образование: 25 человек имеют высшее профессиональное образование, 5 — среднее профессиональное. Квалификация: 6 учителей имеют высшую категорию, 7 — первую категорию. Среди педагогов есть 1 заслуженный учитель РФ, 6 учителей с наградой «Почётный работник образования», «Отличник народного просвещения», а также 13 учителей, награждённых Почётной грамотой Министерства образования РФ
6)	Средняя наполняемость классов	25–28 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В школе реализуются программы внеурочной деятельности. Пришкольный лагерь и ремонтная бригада.

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	Максимальный годовой объем учебной нагрузки варьируется в зависимости от степени обучения: 1 класс: 620-653 часа 2–4 классы: 782-884 часа 5 класс: 986-1088 часов 6 класс: 1020-1122 часа 7 класс: 1088-1190 часов 8–9 классы: 1122-1224 часа. Согласно действующим санитарным правилам, предельно допустимая аудиторная нагрузка составляет: 1 класс: до 21 часа в неделю (без домашних заданий и оценок) 2–4 классы: до 23 часов 5 класс: до 29 часов
----	------------------------	---

		6–11 классы: до 30-34 часов Количество уроков в день: В начальной школе (2-4 классы): максимум 5 уроков В 5-6 классах: не более 6 уроков В 7-9 классах: не более 7 уроков В 10-11 классах: до 8 уроков (допускается не более 3 раз в неделю).
2)	Основная форма учебно-воспитательного процесса (УВР)	Урок. Обучение ведётся в очной форме, по классно-урочной системе.
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса в школе	Школа реализует основные образовательные программы в соответствии с ФГОС (начальное, основное и среднее общее образование). В учебном плане предусмотрены такие предметы, как русский язык, математика, английский язык, история, обществознание, биология, физика, география и другие.
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	В дополнение к профильным предметам учебный план школы включает курсы по выбору (например, «Решение задач повышенной сложности по математике», «Актуальные вопросы обществознания», «Практикум по химии»), которые помогают подготовиться к сдаче ЕГЭ. В течение 10–11 класса школьник обязан выполнить и защитить исследовательский или социальный проект, тема которого тесно связана с выбранным профилем обучения.

3. Общая организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	В школе действует рабочая программа воспитания на 2025–2026 учебный год. Воспитательная работа включает календарные планы для начального, основного и среднего общего образования.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Внеурочная деятельность представлена курсами по различным направлениям, например: -трудовая деятельность -игровая деятельность -спортивная деятельность

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Включает уроки физкультуры, спортивные секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия.
----	--	--

2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры.
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	Рабочие программы по предмету, календарно-тематические планы, расписание уроков.
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные соревнования, дни здоровья, занятия в спортивных секциях, работа школьного спортивного клуба.

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

В рамках решения **второй задачи** в Таблице 2 я перечислю основные нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры, а так же дам перечень ключевых должностных обязанностей и инструкций (Таблица 3).

Таблица 2 – Перечень и краткая характеристика нормативно-правовой документации, регламентирующие деятельность учителя физической культуры

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».	Определяет общие принципы организации образовательного процесса, права и обязанности педагогических работников, порядок реализации образовательных программ, включая предмет «Физическая культура». Устанавливает требования к структуре образовательных программ, условиям их реализации и результатам освоения.
2	Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).	Определяет требования к структуре, содержанию и результатам освоения образовательной программы по физической культуре для разных уровней образования (начальное, основное, среднее общее образование). Включает требования к компетенциям учителя, знаниям, умениям и навыкам, которые должны формироваться у учащихся.

3	Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	Определяет правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, включая вопросы организации спортивных мероприятий и подготовки спортсменов.
4	Трудовой кодекс Российской Федерации.	Определяет общие условия труда, права и обязанности работника, порядок заключения трудового договора, режим рабочего времени и времени отдыха, вопросы дисциплины труда и другие аспекты трудовых отношений.
5	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).	Устанавливают требования к условиям организации образовательного процесса, включая требования к спортивным залам, оборудованию, инвентарю, режиму занятий, а также меры по обеспечению безопасности и здоровья учащихся.
6	Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».	Содержит требования к организации образовательного процесса с учётом охраны здоровья учащихся, включая физическую культуру.
7	Локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока (устав,	Конкретизируют общие требования в рамках конкретной образовательной организации, регулируют внутренние процессы и взаимоотношения в коллективе.

	инструкция по технике безопасности).	
--	--------------------------------------	--

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учётом их психолого-физических особенностей и специфики предмета «физическая культура»
2	Обеспечивает охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса, контролирует соблюдение техники безопасности на уроках.
3	Разрабатывает рабочую программу по предмету, планирует и проводит учебные занятия, а также внеклассные спортивно-массовые мероприятия.
Учитель физической культуры обязан знать	
1	Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативно-правовые акты в сфере образования и спорта.
2	Теорию и методику физического воспитания, основы педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены.
3	Методы и технологии инклюзивного образования для работы с детьми, имеющими ограничения по здоровью.
Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Ведение школьной документации, включая выставление оценок и учёт посещаемости в электронном журнале.
2	Проведение регулярного инструктажа учащимся по технике безопасности перед началом изучения новых разделов программы.
3	Осуществление контроля за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и санитарно-гигиеническим состоянием спортивного зала.

Далее для решения **второй задачи** мной было проведено знакомство с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 4).

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.
	Перечислите основные требования к образовательным программам	1) Требования к структуре программы. 2) Требования к условиям реализации программы. 3) Требования к результатам освоения программы.
6.	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	Стандарт направлен на то, чтобы образование во всех школах нашей страны было качественным и единым, а дети развивались не только интеллектуально, но и как личности.
7	Что лежит в основе стандарта	В основе стандарта лежит системно-деятельный подход, предполагающий, что ученик является активным участником обучения, а не просто слушателем.
	Что является основным результатом образования	Развитие личности, обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий.
8	Перечислите три основные личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1 – любознательность и познавательная активность. 2 – самостоятельность и ответственность. 3 – доброжелательность и коммуникативная компетентность.
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		
9	Перечислите результаты образования	Личностные, предметные, метапредметные результаты.
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Личностных результатов освоения образовательной программы	1 – Гражданско-патриотическое воспитание. 2 – Духовно-нравственное воспитание. 3 – Экологическое и трудовое воспитание. 4 – Эстетическое воспитание. 5 – Формирование культуры здоровья.
11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Метапредметные результаты освоения образовательной программы	1 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 2 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 3 – Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 4 – Активное использование речевых средств и ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. 5 – Умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

12.7	Перечислите три позиций, которые, отражают Предметные результаты освоения образовательной программы по Физической культуре	1–Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. 2–Знание основ физической культуры и здорового образа жизни. 3–Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений с учётом личных целей.
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования	Предметом оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования являются предметные и метапредметные результаты, необходимые для продолжения образования.
	Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Основная образовательная программа начального общего образования (ООП) направлена на развитие ребёнка: даёт базовые знания, учит учиться, формирует личность, укрепляет здоровье и готовит к дальнейшему обучению.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Обязательная часть составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательных отношений 20% от общего объёма.
16	Из каких разделов состоит ООП	Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) Укрепление здоровья и развитие физических качеств. 2) Обучение движениям и выполнению упражнений. 3) Обучение самостоятельным занятиям физкультурой. 4) Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни. 5) Воспитание командного духа и положительных качеств личности.
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	1) Духовно-нравственное. 2) Социальное. 3) Общеинтеллектуальное. 4) Общекультурное. 5) Спортивно-оздоровительное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования

		экологической культуры и здорового образа жизни.
19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)	1 –Кадровые условия; 2 – Финансово-экономические условия; 3 – Материально-технические условия; 4 – Психолого-педагогические условия; 5 –Информационно-методические условия.
	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	ФГОС создают чёткую структуру образования и обеспечивают его единство по всей стране — это плюс. В то же время обилие требований и отчётности порой усложняет работу педагогов, отвлекая от непосредственного обучения и индивидуального подхода к ученикам.

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 4 классов образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

Таблица 5 – структура и основное содержание Рабочей программы предмета (РПД) «физическая культура» .

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1 – Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). 2 – Федеральная рабочая программа.
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает преподаватель, утверждает директор школы.
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель: обеспечение содержания и достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Функции: нормативная, оценочная, организующая, процессуальная.
4	Перечислить структурные элементы РПД	1. Титульный лист; 2. Пояснительная записка; 3. Цель и задачи освоения дисциплины; 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы;

		5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины; 6. Структура и содержание дисциплины (тематический план, разделы, темы); 7. Методические рекомендации по изучению дисциплины; 8. Основная и дополнительная литература, программное обеспечение и перечень информационно-справочных систем; 9. Типовые контрольные задания или материалы для оценки знаний; 10. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.
5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	1. Полное наименование образовательного учреждения; 2. Грифы рассмотрения, согласования и утверждения рабочей программы с указанием протокола и даты рассмотрения, должностей, ФИО ответственных лиц; 3. Запись в центре титульного листа: «Рабочая программа учебного курса по (указывается учебный предмет, курс, модуль), для (указывается класс, курс, направление подготовки и т. д.)»; 4. ФИО разработчика рабочей программы; 5. Год составления рабочей программы.
6	Что прописывается в Пояснительной записке	1. Информация о курсе, классе, направлении подготовки; 2. Нормативные обоснования документа (ссылки на ФГОС, учебный план и другие документы); 3. Цели и задачи дисциплины для уровня образования с уточнением для конкретного класса/курса;

		- Период, на который рассчитана программа; - Конкретизация количества учебных часов по годам обучения; - Учебно-методическое обеспечение реализации программы.
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	- Положение дисциплины в учебном плане (к какой части относится — обязательной или вариативной); - Связь с предшествующими и последующими дисциплинами; - Роль в формировании общих и профессиональных компетенций; - Значение для подготовки к будущей жизнедеятельности, укрепления здоровья, развития физических качеств.
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфик содержания предметной области «физическая культура»)	Личностные результаты – патриотизм, ценности ЗОЖ. Метапредметные результаты – самоорганизация, коммуникация, умение планировать занятия. Предметные результаты – знания о спорте и физической культуре, организовывать самостоятельные занятия, умения выполнить физические упражнения.
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности): исторические сведения, понятия, принципы ЗОЖ. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»: умение планировать режим дня, составлять индивидуальные комплексы упражнений, проводить самоконтроль. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности): двигательная активность, включающая инвариантные (базовые виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) и вариативные модули (с учётом региональных, национальных особенностей и интересов учащихся).

10	Что отражает Тематическое планирование	Тематическое планирование отражает: 1. Названия разделов и тем программы; 2. Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы; 3. Количество контрольных, практических, лабораторных работ (в зависимости от специфики предмета); 4. Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах, которые можно использовать при изучении каждой темы (например, мультимедийные программы, электронные учебники, виртуальные лаборатории); 5. Иногда — виды деятельности учащихся по темам, формы уроков, планируемые предметные результаты на каждый блок темы.
11	Какие разделы, кроме вышеперечисленных еще могут быть в РПД	1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. 2. Образовательные технологии. 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение. 4. Материально-техническое обеспечение. 5. Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 6. Лист внесения изменений. 7. Аннотация РПД. 8. Организационно-методический раздел. 9. Средства адаптации преподавания к потребностям обучающихся.

Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

После знакомства с нормативно-правовой документацией, Федеральным государственным стандартом, Примерными основными образовательными программами и Рабочими программами учебной дисциплины «физическая культура» мной были разработаны основные документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Цель планирования: спланировать педагогическую работу — организовать совместную деятельность учителей, учеников и других участников образовательного процесса так, чтобы все вместе эффективно двигались к намеченной цели.

Задачи:

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 4 класса в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока*;

2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

Для решения первой задачи мной была выбрана форма Тематического плана из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

Для решения **первой задачи** я изучил литературные и интернет источники и выбрал шаблон, используемый в «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

Таблица 6 – Примерный Тематический план 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Формы организации деятельности	Инвентарь
1	Введение. Техника безопасности	Правила поведения в зале, на стадионе. Одежда и обувь для занятий.	Беседа, практические задания	Презентация, плакаты
2	Легкая атлетика: бег	Низкий старт, бег на 30 м, челночный бег 3×10 м	Индивидуальная, групповая	Секундомер, конусы
3	Прыжки в длину с места	Техника прыжка, упражнения на развитие силы ног	Поточный метод	Рулетка, маты
4	Метание малого мяча	Правильный хват, замах, бросок на дальность	Групповая работа	Мячи для метания
5	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками	Парные и командные упражнения	Волейбольные мячи, сетка
6	Гимнастика: кувырки	Кувырок вперед и назад, страховка, техника	Поточный метод	Гимнастические маты
7	Опорный прыжок	Прыжок через козла (согнув ноги)	Индивидуальная	Козел гимнастический
8	Баскетбол: ведение мяча	Ведение мяча правой/левой рукой, остановка	Эстафеты	Баскетбольные мячи
9	Подвижные игры и эстафеты	Командные игры с мячом, беговые эстафеты	Групповая игра	Мячи, конусы, скакалки
10	Контрольный урок (бег 500 м)	Проверка выносливости, правильное дыхание	Индивидуальная	Секундомер

Для решения **второй задачи** мной была выбрана форма Плана-конспекта из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru.; Multiurok.ru». В Таблице 7 приведен План-конспект для 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре для 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока по теме: «Приземление в 1-11 классах».

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В _____ IV _____ КЛАССЕ

Задачи урока:

1. Образовательная

- Совершенствование строевой подготовки, ОРУ
- Совершенствование приземления, разбега, наскока на мостик
- Учить кувырки вперед, назад

2. Оздоровительная

- Формирование правильной осанки
- Формирование сводов стопы

3. Воспитательная

- Воспитания дисциплины
- Воспитание трудолюбия
- Воспитание спокойствия

4. Развивающая

- Развитие силовых качеств
- Развитие таланта

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гантели, гимнастический мост

Время проведения: 12:00 – 12:40

Проводящий: Кудрин. Г. А

Подготовительная часть урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Построение	Приветствие	1 минута	- Спортивная форма - Состояние здоровья
Развитие координации	Повороты: - налево - направо - кругом - перестроение	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Следить за правильным выполнением
Бег	Обычный Галоп Сгибая ноги вперед/назад С прямыми ногами вперед/назад В стороны	0,5–1 круг 0,5–1 круг 0,5–1 круг 0,5–1 круг 0,5–1 круг	Соблюдать дисциплину Соблюдать дистанцию Спину держать ровно Полная амплитуда
Ходьба	Быстрый шаг	1–2 круга	Восстановление дыхания (вдох-выдох, руки вверх-вниз)
Перестроение	9, 6, 3, на месте	30–60 секунд	Следить за правильным расчетом
ОРУ: Развитие мышц шеи	I – и.п – ноги врозь, гантели вперед 1 – наклон головы вперед 2 – наклон головы назад 3 – наклон головы влево 4 – наклон головы вправо	4 раза	Наклоны делать медленно Соблюдать ритм

	II – и.п – стойка ноги врозь, гантели в стороны 1 – поворот головы влево 2 – и.п 3 – поворот головы вправо 4 – и.п III – и.п – стойка ноги врозь, гантели внизу 1-4 – круговые движения головы влево 5-8 – круговые движения головы вправо	4 раза 4 раза	Круговые движения делать аккуратно Следить за осанкой
ОРУ: Развитие мышц верхнего плечевого пояса	IV – и.п стойка ноги врозь, гантели к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 – круговые движения в плечевом суставе назад V – и.п стойка ноги врозь, гантели внизу 1-4 - круговые движения гантелями вперед	4 раза 4 раза	Спину держать ровно Руки держать ровно

	5-8 – круговые движения гантелями назад VI – и.п стойка ноги врозь, правая гантель вверху, левая гантель вдоль туловища 1-8 - разноименные круговые движения гантелями Тоже самое в другую сторону	4 раза	Взгляд направлен вперед
ОРУ: Развитие мышц туловища	VI – и.п стойка ноги врозь, гантели на пояс 1 – наклон туловища вперед 2 – и.п 3 – наклон туловища назад 4 – и.п 5 – наклон туловища влево 6 – и.п 7 – наклон туловища вправо 8 – и.п VII – и.п стойка ноги врозь, гантели на пояс	4 раза 4 раза	Колени не сгибать Спину держать ровно

	1-4 – круговые движения туловища влево 5 – 8 – круговые движения туловища вправо VIII – и.п стойка ноги врозь, гантели на пояс 1 – наклон туловища влево 2 – и.п 3 – наклон туловища вправо 4 – и.п	4 раза	Делать полную амплитуду
ОРУ: Развитие мышц ног	IX – и.п стойка ноги врозь гантели внизу 1 – присед 2 – и.п XI – и.п о.с, 1 – выпад левой 2 – и.п 3 – выпад правой 4 – и.п XII – и.п широкая стойка, руки на пояс 1-8 – круговые движения голеностопа наружу 1-8 – круговые движения	4 раза 4 раза 4 раза	Движения выполнять медленно Спину держать ровно Делать полную амплитуду

	голеностопа во внутрь Тоже самое с другой ноги		
--	---	--	--

Основная часть урока:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Приземление	1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться. 2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с. 3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления. 4. Прыжок с поворотом кругом. 5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Пятки должны быть вместе, Носки и колени врозь.
Разбег	1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены. 2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на	5 раз	Разбег должен быть равномерно ускоренным.

	носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног. 3. Бег с ускорением 4. Бег по отметкам (таблеткам) по прямой. 5. Бег через предметы (таблетки)	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	
Наскок на мостик	1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки. 2. Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки. 3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, выпянутую вперед, пяткой на опору повыше. 4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха. 5. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой ноги). Перед наскоком туловище наклоняется вперед. Руки максимально отводятся назад.

	6. С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две. 7. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием опоры. 8. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.	5 раз 5 раз	
Толчок руками	1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. 2. В упоре лежа толчки двумя руками с промежуточными хлопками. 3. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и.п.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Руки ставятся впереди туловища под тупым углом к плоскости. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно

	4. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно.		
Совершенствование кувырков	1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев 2. Кувырок назад 3. Перекатом назад стойка на лопатках 4. Перекатом вперед упор присев и о.с.	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	спина округлена подбородок прижат к груди носки натянуты

Заключительная часть:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Прятки	1. С помощью считалки или жребия выбирается водящий. 2. Водящий отворачивается к условленной точке считает до оговорённого числа, произносит: «Я иду искать! Кто не	5 минут	Выбрать безопасное пространство Дозировать нагрузку

	спрятался — я не виноват!». 3. Игроки прячутся. 4. Водящий ищет. 5. Первый найденный становится водящим в следующем раунде.		
--	---	--	--

Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре *МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока*.

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 4 классе, тема урока: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (*не менее 4 тестов*) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и др.) у мальчиков и девочек 9-10 лет; МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 4 класса

Решение **первой задачи** я начал с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б). Далее, мной было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность) (Таблица 8). Также была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А) .

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение): МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

Дата и время проведения урока: 12:00-12:40

Ф.И.О. проводящего урок: Кудрин Гордей Андреевич

Данные о занимающихся: (Класс 4, мальчиков 10, девочек 12)

Тема урока: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

Задачи урока:

1) Образовательная:

-закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении

2) Развивающая:

-развитие координационных способностей;

-развитие ловкости.

3) Оздоровительная:

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Используемый инвентарь: баскетбольные мячи (10 шт.), фишки (6 шт.), секундомер, свисток.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Кудрин Гордей Андреевич

Группа: БПО-25-ФК1

Таблица 8 – Протокол педагогического наблюдения урока по физической культуре

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
	Подготовительная часть			
1	Строевые упражнения	2 мин	низкий	Дисциплина хорошая
2	Ходьба	30 сек	средний	Следить за осанкой
3	Упражнения в ходьбе	30 сек	средний	Дистанция 2 шага
4	Бег	30 сек	средний	Дистанция 2 шага
5	ОРУ на месте без предметов	5 мин	средний	Упражнения на все группы мышц
Количество учебных заданий: 5		Сумма (мин): 8 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность: средняя	
	Основная часть			
7	Ведение мяча на месте правой/левой рукой	4 мин	средний	Контроль за положением руки
8	Перемещения приставными ногами	3 мин	средний	Фронтальный метод

9	Ведение мяча в движении по прямой (правая рука)	5 мин	высокий	Поточный метод
10	Ведение мяча в движении по прямой (левая рука)	5 мин	высокий	Слабые стороны у 30% класса
11	Эстафета с ведением мяча и обводкой фишек	8 мин	высокий	Соревновательный метод
12	Учебная игра в мини-баскетбол	3 мин	Очень высокий	3 команды по 6-7 чел.
Количество учебных заданий: 6		Сумма (мин):28 мин	Преимущественная интенсивность: высокая	
	Заключительная часть			
13	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	низкий	Ходьба, вдох-выдох.
14	Построение	30 сек	низкий	Дисциплина
15	Подведение итогов, д/з	1 мин	низкий	Анализ ошибок
Количество учебных заданий: 3		Сумма (мин):3 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность: низкая	
Количество учебных заданий: 15		Сумма (мин): 40	Преимущественная интенсивность: средняя	

Затем мной была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 9) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 4 класса. Тема урока: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

	Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
	1	1 мин	60	низкий	30
	2	1 мин	60	средний	60
	3	3 мин	180	высокий	90
	4	6 мин	360	средний	60
	5	3 мин	180	средний	50
	6	4 мин	240	средний	60
	7	5 мин	300	высокий	90
	8	5 мин	300	высокий	90

	9	5 мин	300	высокий	90
	10	2 мин	120	высокий	90
	11	2 мин	120	низкий	20
	12	3 мин	180	низкий	20

Цель данной таблицы: зафиксировать и структурировать параметры нагрузки (объём и интенсивность) для каждого учебного задания, выполнявшегося в ходе урока.

Динамика нагрузки на уроке имеет классическую «волнообразную» форму: постепенное нарастание в подготовительной части, пик в середине основной части и плавное снижение в заключительной. Такая структура соответствует требованиям ФГОС и СанПиН, а также обеспечивает оптимальный тренировочный эффект для учащихся 4 класса. Преимущественная интенсивность урока оценена как **средняя/высокая**, что допустимо для возраста 9-10 лет при условии смены видов деятельности.

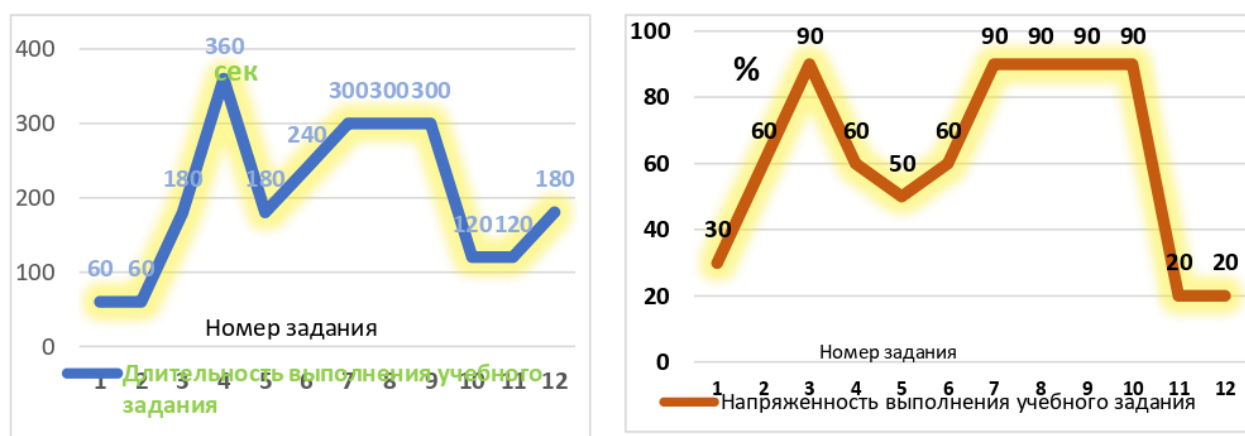


Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 4 классе, тема: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе».

В заключении дам комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре, тема: «Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе». В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-60 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (90 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20 усл. ед. для обеспечения восстановительных процессов. Объем нагрузки равномерно распределялся, наибольшее время было уделено выполнению подводящих упражнений (задания 5-9).

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся (*мальчики и девочки 9-10 лет*) с использованием цифровых инструментов в 4 классе МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

Для диагностики уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (*мальчики и девочки 9-10 лет; МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока*) я начал с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Челночный бег 3*10 м (оценка координационных способностей);
2. Препрыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
3. Наклон вперед из положения стоя (оценка гибкости);
4. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (оценка силовой выносливости).

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

Затем мной была актуализирована «Таблица нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния (Приложение В, Г) Далее я оформил первичный протокол тестирования (Таблица 10) и произвел обработку показателей тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния методами математической статистики (Таблица 11, 12) и выполнил графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2, 3).

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 4 класса МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока.

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока

Возрастная группа: 9-10 лет (мальчики), 10 чел. испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Кудрин Г.А.

Дата тестирования: 27.05.2026

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3 (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперёд (см)		Пресс за 30 сек (раз)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Смирнов М.	8,7	Средн	150	Средн	+4	Средн	15	Выс	Средний
2	Волков А.	9,9	Средн.	130	Низ	0	Низ	10	Низ	Низкий
3	Лебедев Т.	7,9	Выс	175	Выс	+10	Выс	20	Выс	Высокий
4	Морозов Д.	8,5	Средн	145	Средн	+3	Средн	14	Средн	Средний
5	Павлов К.	9,8	Средн.	135	Низ	+1	Средн	11	Низ	Низкий
6	Кузнецов М.	8,9	Средн	155	Выс	+6	Выс	16	Выс	Высокий
7	Борисов Р.	8,3	Средн	148	Средн	+4	Средн	13	Средн	Средний
8	Федоров И.	9,1	Средн	138	Низ	+1	Средн	12	Средн	Средний
9	Орлов Н.	7,5	Выс	168	Выс	+9	Выс	19	Выс	Высокий
10	Зайцев Л.	9,3	Средн.	142	Средн	++2	Средн	13	Средн	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,8	Средн	148,8	Средн	+4,2	Средн	14,4	Сред	Средний

В ходе тестирования физической подготовленности учащихся 4 класса (мальчики, 9-10 лет, 10 чел.) были получены следующие средние показатели:

1.Челночный бег 3*10 м: средний результат-8,8 сек(средний уровень). Лучший результат у Орлова Н. (7,5 сек - высокий уровень), худший у Волкова А. 9, 9 сек - низкий уровень). Доля

учащихся с низким уровнем координационных способностей составила 33,3% (4 человека), что требует включения дополнительных упражнений на координацию в учебный процесс).

2.Прыжок в длину с места: средний показатель- 148,8 см (средний уровень). Высокий уровень зафиксирован у 4 человек (40 %), низкий - у 3 человек (30%). Наибольший результат показал Лебедев Т. (175 см).

3.Наклон вперед: средний результат +4,2 см (средний уровень). Гибкость развита хорошо: высокий уровень у 4 учащихся (40 %), низкий уровень только у одного учащегося (Волков А.-0 см). Положительная динамика по данному тесту свидетельствует о систематической работе учителя над развитием гибкости.

4.Пресс за 30 секунд: средний показатель-14,4 раза (средний уровень). Высокий уровень показали 4 человека (40%), низкий- у 3 человек (30%). Наибольший результат у Лебедев Т. (20 раз).

5. Средний уровень физической подготовленности (УФП) по классу: большинство учащихся (50%) имеют средний УФП, 30% (3 человека) – высокий, 20% (2 человека) – низкий. Низкий УФП зафиксирован у Волков А. и Павлов К. Данным учащимся рекомендованы индивидуальные домашние задания и дополнительные задания для повышения уровня физической подготовленности.

Таблица 11 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 4 классе

Учащиеся МБОУ СОШ 66 г. Владивостока

Возрастная группа: 9-10 лет (мальчики, 10 чел.)

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Кудрин Г.А.

Дата тестирования: 27.05.2026

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	<i>Координационные способности (тест – челночный бег)</i>	0	0	7	70	3	30
2	<i>Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)</i>	3	30	5	50	2	20
3	<i>Гибкость (наклон вперед)</i>	0	0	7	70	3	30

4	Силовая выносливость (пресс)	2	20	5	50	3	30
---	------------------------------	---	----	---	----	---	----

Анализ соотношения уровней физической подготовленности по видам испытаний позволяет сделать следующие выводы:

- 1.**Координация:** преобладает средний уровень (70%), высокий – лишь у 30%.
 - 2.**Скоростно-силовые качества:** преобладает средний уровень (50%), высокий – лишь у 20%
 - 3.**Гибкость:** самая развитая способность.
 - 4.**Силовая выносливость:** требует внимания (20% - низкий уровень).
- Вывод:** наиболее проблемная зона – координационные способности.

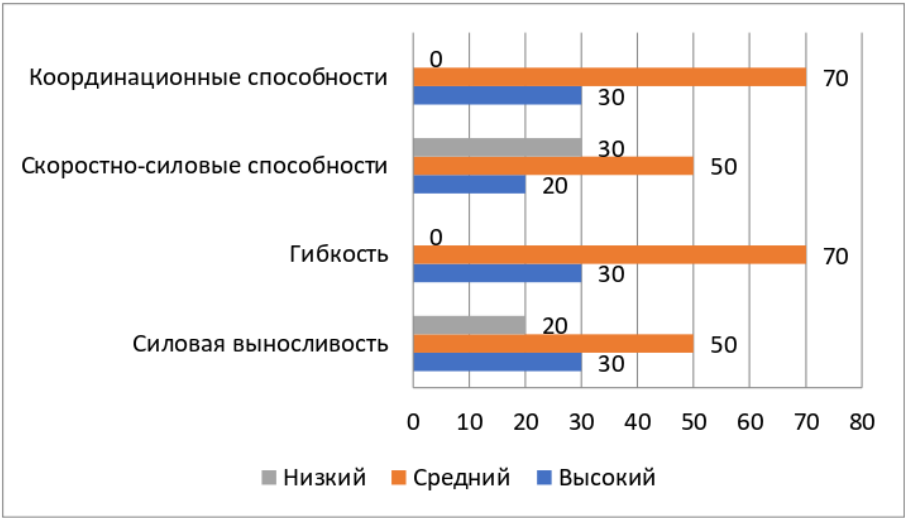


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

Таблица 12 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности

МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока
Возрастная группа: 9-10 лет (мальчики), 10 чел.
Тестирующий: студент группы: БПО-25-ФК1 Кудрин Г.А.
Дата тестирования: 27.05.2026

	Уровни физического состояния и физической подготовленности
--	--

Контингент испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Мальчики (4 класс) 9-10 лет	2	20	5	50	3	30

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

- Средний уровень УФП преобладает и составляет 50% (5 человек).
- Высокий уровень выявлен у 30 % учащихся (3 человека) – они имеют хорошую физическую форму и могут быть включены в состав школьной сборной.
- Низкий уровень зафиксирован у 20% (2 человека). Данным учащимся рекомендуется индивидуальная коррекционная работа и дополнительные домашние задания.
- Вывод: физическая подготовленность класса оценивается как удовлетворительная (средний уровень у большинства).

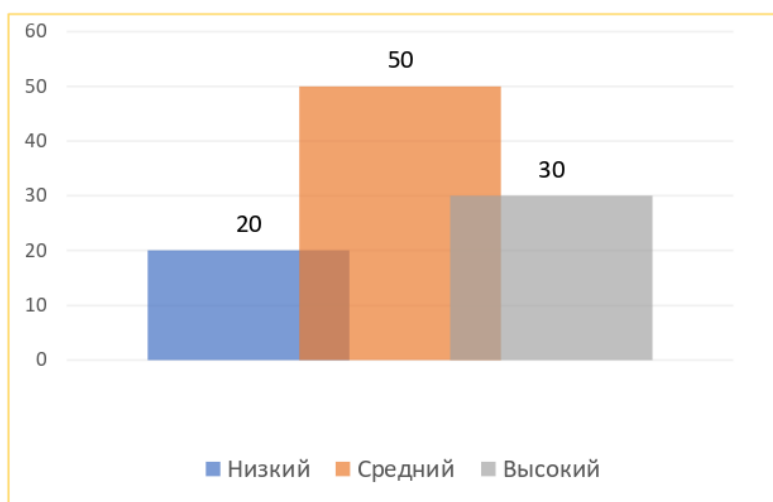


Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

В заключение я дам комментарии к результатам педагогического тестирования. Результаты мониторинга показали, что большинство учащихся 4 класса (50%) имеют средний уровень физической подготовленности. 30% учащихся показали высокий уровень, что свидетельствует о хорошей физической форме. 20% учащихся имеют низкий уровень подготовленности, в основном за счет показателей в челночном беге и поднимании туловища. Наиболее развитыми способностями являются гибкость (высокий уровень у 30%) и координационные способности (высокий уровень у 30%) что соответствует возрастной норме.

Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы) позволили быстро обработать результаты и наглядно представить их в виде диаграмм. Рекомендуется разработать индивидуальные задания для учащихся с низким уровнем подготовленности (Волков А., Павлов К.) для развития координации и силовой выносливости.

Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

Целью выполнения данного задания является разработка тезисов по итогам прохождения практики и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задачи исследования:

- 1) Разработать тезисы по итогам практики.
- 2) Разработать иллюстративный материал по итогам практики.

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Использование цифровых инструментов для мониторинга физической подготовленности обучающихся (на примере МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока)»

План доклада:

1. Актуальность применения цифровых инструментов в работе учителя физической культуры.
2. Характеристика базы практики и контингента обучающихся.
3. Организация и проведение мониторинга физической подготовленности с использованием Excel.
4. Анализ полученных результатов и рекомендации.
5. Выводы по итогам практики.

Содержание доклада:

В ходе учебной технологической практики на базе МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока мной был проведён мониторинг физической подготовленности учащихся 4 класса (мальчики 9-10 лет, 10 чел.). Использовались следующие тесты: челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднимание туловища за 30 сек. Обработка результатов осуществлялась с помощью прикладной программы Excel (расчет средних значений, построение диаграмм, определение уровня физической подготовленности по нормативам).

Результаты показали, что средний УФП класса - «средний» (50% учащихся). Высокий уровень у 30%, низкий – у 20%. Наиболее проблемными зонами являются скоростно-силовые способности

(30% низкого уровня) и силовая выносливость (20% низкого уровня). Гибкость и координационные способности оказались наиболее развитым качеством.

На основе полученных данных разработаны рекомендации для учителя: включить в урок больше эстафет и упражнений на силовую выносливость, а также подготовить индивидуальные домашние задания для учащихся с низким УФП.

Самоанализ выступления:

Доклад был выстроен логично, с опорой на цифровые данные (таблицы, диаграммы), что вызвало интерес у аудитории. Сильной стороной стала наглядность представленных результатов. Слабой стороной – ограниченное время выступления (7 минут), что не позволило подробно остановиться на методике проведения каждого теста. В целом, участие в конференции способствовало развитию навыков публичной презентации результатов педагогической деятельности.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

Я подготовил иллюстративный материал, по итогам прохождения практики применив программу PowerPoint, скрины слайдов разместили в Приложение Г.

В презентацию мы включили слайды:

1. Тема: «Учебная технологическая практика»;
2. Характеристика разделов практики;
3. Выводы;
4. Список литературы.

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Яндекс. Телемост; дата участия: 29.05.2026;
<https://telemost.yandex.ru/j/81103932660653>

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) мне удалось:

- 1) **В разделе 1:** провести всесторонний анализ структуры и функций МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока, а также изучить ключевую нормативно-правовую документацию (ФГОС, рабочую программу), регламентирующую деятельность учителя физической культуры. Это позволило сформировать четкое представление об организации образовательного процесса в цифровой среде.
- 2) **В разделе 2:** разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса (тематический план на четверть и технологическую карту урока) для 4 класса в соответствии с требованиями ФГОС, используя современные шаблоны и цифровые образовательные ресурсы.
- 3) **В разделах 3 и 4:** успешно провести анализ урока и педагогическое наблюдение, а также осуществить мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием цифровых инструментов (Excel, онлайн-конференция). Полученные данные были обработаны и представлены в виде таблиц и диаграмм, а результаты доложены на конференции в онлайн-формате. Это способствовало формированию компетенции ОПК-9 (способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности).

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
5. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
6. Устав МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока (утвержден 27.08.2015).
7. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока на 2025–2026 уч. г.
8. Официальный сайт МБОУ СОШ № 66 г. Владивостока: <http://school66.pupils.ru/>
9. Единое содержание общего образования (edsoo.ru). Раздел «Физическая культура» / Портал ФГОС. – URL: <https://edsoo.ru>
10. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru>

Приложение А (Фотоснимки урока)



Фото 1. Учащиеся 4 класса на построении в начале урока. Учитель объявляет тему и задачи урока.



Фото 2. Выполнение ОРУ на месте (наклоны, повороты).



Фото 3. Основная часть: выполнение ведения мяча в движении «змейкой» между фишками.



Фото 4. Заключительная часть: выполнение дыхательных упражнений и упражнений на гибкость (наклон вперед).

Приложение Б (Шаблон бланка протокола наблюдения)

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Подготовительная часть				
1				
2				
3				
4				
5				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Основная часть				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Заключительная часть				
13				
14				
15				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	

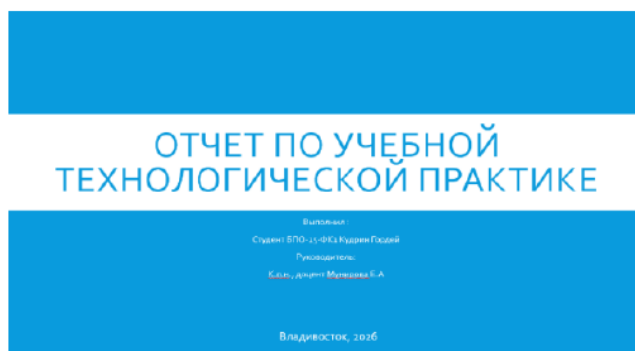
Приложение Г (Таблица нормативов для 4 класса)

Примерные нормативы физической подготовленности для учащихся 4 классов (9-10 лет, мальчики).

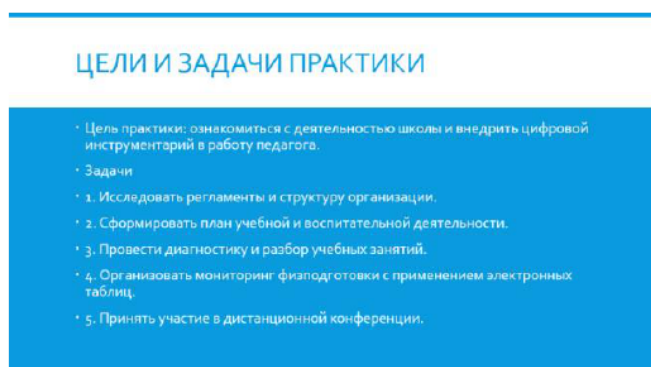
№	Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м (сек)	Более 9,9	9,5	Менее 8,6
2	Прыжок в длину с места (см)	Менее 130	140	Более 165
3	Наклон вперед из положения стоя (см)	Менее 0	0-+5	Более +5
4	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	Менее 12	12-16	Более 16

Приложение Д (Скрины слайдов презентации)

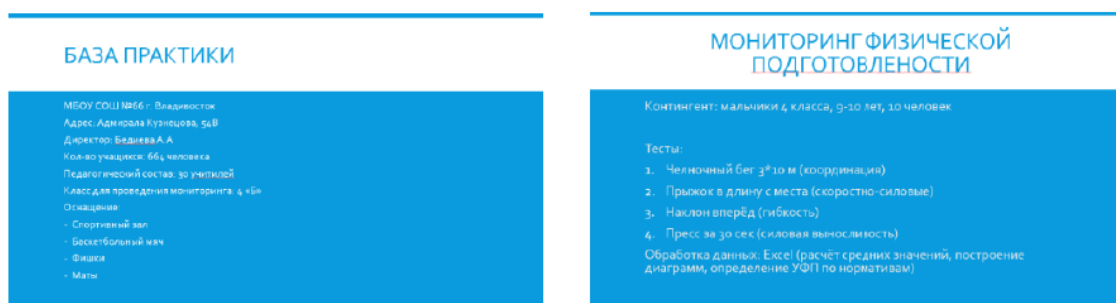
Слайд 1 – Титульный лист



Слайд 2 - Цели использования цифровых инструментов



Слайды 3 и 7 – Характеристика базы практики и контингента испытуемых



Слайд 8– Результаты мониторинга (диаграммы)



Слайд 10 – Выводы и рекомендации

ВЫВОДЫ

За время прохождения практики:

1. Изучена структура и нормативно-правовая база МБОУ СОШ № 66, проанализированы ФГОС и РПД по физической культуре.
2. Разработаны документы планирования: тематический план на четверть и план-конспект урока для 4 класса.
3. Проведены педагогическое наблюдение и мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием Excel. Выявлено, что УФП класса – средний (50%); проблемные зоны – скоростно-силовые и силовая выносливость.
4. Сформирована компетенция ОПК-9: способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.