МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент: гр.БПО-22-ФК1 Л.А. Кулешова Ф.И.О. подпись Руководитель практики к.п.н., доцент О.В. Горбунова Ф.И.О. Руководитель практики от предприятия АНПОО «ДВЦНО» Директор Международной Международная лингвистической школы лингвистическа О.С. Шевченко подпись Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (третью)

Студент Кулешова Л.А.

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

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

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

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

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

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

| Дата выдачи задания: | 01.09.2025 | | |
|-----------------------|------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Руководитель практики | | Alx | |
| к.п.н., доцент | | | О.В. Горбунова |
| | | подпись | Ф.И.О. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент <u>Кулешова Л.А.</u> Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

<u>Л.А. Кулешова</u> Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (третьей)

Студент Кулешова Л.А.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025

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

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

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

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики

к.п.н., доцент

О.В. Горбунова

Ф.И.О.

Задание принял(а)

Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» МЛШ;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» МЛШ;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 6 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

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

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

Руководитель практики к.п.н., доцент

<u>О.В. Горбунова</u> Ф.И.О.

Улпись

Содержание

| Введение | | 3 |
|------------|----------------------------------------------------------------------|----|
| Раздел 1. | Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО | |
| | «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа | 5 |
| Раздел 2. | Документы планирования учебного процесса по физической культуре для | |
| | основной и средней школы в Международной лингвистической | |
| | школе | 12 |
| Раздел 3. | Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней | |
| | школы в Международной лингвистической школе | 14 |
| Раздел 4. | Диагностика познавательных интересов и уровня физической | |
| | подготовленности учащихся основной и средней школы | 65 |
| Выводы | | 77 |
| Список лит | ературы | 78 |
| Приложени | RI | 79 |

Введение

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

Производственная педагогическая практика (третья) проходила на базе АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа с <u>1 сентября</u> по <u>8 ноября</u> 2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивнопедагогических дисциплин О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурномассовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа. Мной были проведены уроки по физической культуре в 6 и 10 классе.

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» Международная лингвистическая школа г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4, 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» Международная лингвистическая школа;
- профессионально-практическая деятельность: анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) у 6 класса в возрасте11-12 лет в Международной лингвистической школы.

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» Международная лингвистическая школа

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школе (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

| Адрес образовательного учреждения | 690106, г. Владивосток, Партизанский пр-т, 44, корп,.4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название образовательного учреждения | АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа |
| Руководители образовательного учреждения | Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна |
| Количество обучающихся | 640 человек |
| Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов) | Сорока Раиса Андреевна-учитель высшей категории |
| Средняя наполняемость классов | 20 человек |
| Общие сведения о занятости учащихся | В настоящее время занятость в школе МЛШ делиться на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. Во внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий |
| | учреждения Название образовательного учреждения Руководители образовательного учреждения Количество обучающихся Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов) Средняя наполняемость классов Общие сведения о занятости |

Таблица 2 - Организация воспитательного процесса

| 1) | Перечень основных и | 1)Гражданское воспитание — формирование |
|----|--------------------------|----------------------------------------------|
| | дополнительных программ | российской гражданской идентичности, |
| | воспитательного процесса | принадлежности к общности граждан Российской |
| | | Федерации; |

| | | 2)Патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине; Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры; 3)Эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры; Трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность; 4)Экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде; 5)Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни. |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2) | Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация | 1. Художественная студия 2. Творческая мастерская 3. Вокальная студия |
| | досуга | 4.Инструментальная студия |
| | | 5.Спортивные секции6.Театральная студия |
| | | о. геатральная студия 7.Студия «Мода и стиль» |
| | | 7.Студия «Мода и стиль» 8.Студия «Боярушка» |

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

| 1) | Система физического воспитания в школе | 1)Урочная 2)Внеурочная 3)Соревнования |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2) | Основная форма физического воспитания в школе | Уроки физической культуры, вводная гимнастика, физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены, спортивные секции, праздники, соревнования, спартакиады. |
| 3) | Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре | Тематическое планирование, рабочая программа, учебный план, план конспект, расписание занятий. |
| 4) | Основные формы Общешкольной физкультурно- оздоровительной деятельности | 1.Спортивные секции 2.Мероприятия на свежем воздухе 3.Физкультурные мероприятия 4.Спортивно-массовые мероприятия |

1.2 Программа ОУ

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа.

Рабочая программа для 6 классов. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

Рабочая программа для 10 классов. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе

Разработали тематический план на первую четверть для основной 6 класса и средней 10 класса школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школе

Расписание учебных занятий по физической культуре

| День/Урок/Время | 1 урок | 2 урок | 3 урок | 4 урок | 5 урок | 6 урок | 7 урок | 8 урок |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 8:30- | 9:30- | 10:20- | 11:10- | 12:50- | 13:40- | 14:30- | 15:25- |
| | 9:10 | 10:10 | 11:00 | 11:50 | 13:30 | 14:20 | 15:10 | 16:05 |
| Понедельник | 5м2 | 5м2 | | | | | | |
| Вторник | | | 10аб | 10аб | | | 9м2 | 9м2 |
| Среда | 6м3 | 6м3 | | | | | | |

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 6 класса

| N_{0} | Темы | Кол- | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------|-------|--|--|--|
| Π/Π | | ВО | | | |
| | | часов | | | |
| | Раздел I. Модуль Легкая атлетика | 16 | | | |
| 1 | Т/б по легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. | 2 | | | |
| 2 | Обучение высокого и низкого старта. Бег 60 м | 2 | | | |
| 3 | Медленный бег. Челночный бег 3х10м. | | | | |
| 4 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 2 | | | |
| 5 | Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. | | | | |
| 6 | Бег с ускорением 30м. Эстафеты. | 2 | | | |
| 7 | Метание мяча на дальность с разбега | 2 | | | |
| 8 | Метание мяча на дальность | 2 | | | |

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы 10 класса

| $N_{\underline{0}}$ | Темы | 1 |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------|
| п/п | 1 CM BI | Кол- |
| 11/11 | | ВО |
| | | часов |
| | Раздел I. Модуль Легкая атлетика | 16 |
| 1 | Т/б по легкой атлетики. Высокий и низкий старт. | 2 |
| 2 | Высокий и низкий старт. Бег 60м. | 2 |
| 3 | Эстафетный бег. Бег 100м. | 2 |
| 4 | Эстафетный бег. Бег с ускорением. | 2 |
| 5 | Бег на результат 100 м. | 2 |
| 6 | Высокий и низкий старт. Равномерный бег. | 2 |
| 7 | Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 2 |

Раздел 3 Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной Лингвистической школе

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 6 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 <u>6</u> КЛАССЕ

Тема: Разульвание шуного стерта, повторение висоного стерта. Задачи урока:

1) Образовательная: Техника обученый наукону старту и стартовою развивающая: развинение моростью-сеновой выпосывание, бытото, 3) Воспитательная: воститание норсино-вывым наченов, того учивания Инвентарь: выстои, бытые споновия, теренадиия, выстоия, технология Время проведения: 8:30-10:10 ри отнеменя место проведения: спортивной заи

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CO2101-0 | Expolered, spelijeshie, spolepus pousee, obsolered vagar, holopoir na neese suparment na pastimul upeus wen | 2 mil | Tydepuñ noumel cropi. gegrun, capocito caeroglatus horas poixum sonis cosperen, lo pir umero negouro sonis, cheño bel copul yezhen |
| BULEVONUE | xoμδα 1. Pyres l'eigroum, xoμδα μα μείνας 2. Pyres μα neer, xoμδα μα μοτιας 3. Pyres μα neer, xoμδα μα μοτιας 4. Preser μα νουν 4. Marlon begref μα καχεριώ υποι 5. Preser γρακινετικέ 1. Fres e briannes pyresiance, δεβρα | Inpyr (0,5 nyysa) | Pynn pasosaros bjour Tylobrugo |

| Tens bera crossativered. J. Ber crustal hour brong. S. Ber crustal hour brong. S. Ber crustal hour stagging. S. Ber crustal hour stagging. S. Ber crustal stagging. S. Ber crustal hour stagging. S. Ber cru | 2 (| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|
| 5. Ser erwal hore bepag 4. Ber erwal hore bepag 5. Ser erwal hore hapog 6. Isoperature 7. Capecifieri. Ser Pagunika ha neeme I. h. T. cioake now spogs, waxawa yagan 1. Hapog 5. Sepalo 4. Gelo II. U.R. cioake now spogs, crawcuka sperk 1. 8. hapole/ lebel how brenega 1. 6. hapole/ lebel how brenega 1. 6. hapole/ lebel how brenega 1. 1. 1. emoke hore, spogs, cranage yagan 1. 4. mpolole spread 5. 8. Lebelo III. U.R. croika hore spogs, cranacin yor cranacin pykami 5. 8. Lebelo III. U.R. croika hore spogs, cranacin horeseeme pyk II. U.R. emoke how spogs, cranacin horeseeme pyk II. U.R. emoke how spogs, cranacin hopega 1. 4. mpololosius hopega 1. 4. mpolice kacolee cranacin serve Cranacin hore UII. U.R. coaka horespogs, cranacin spogs, cranacin spogs 1. 4. hopegalille hope 1. hopegalille hope 1. 4. hopegalille hope 1. hopegalille hope 1. hopegalille hopegalille 1. hopegalill | 2. her & yaxieemolireienii, | | Teun Sero conscient |
| 5. The allocat has placed 5. The month of the server of th | | | |
| Rejension hambour son sold in the sold in | 4. Ber annual years Hearing | | |
| Taylethoris ser Paymers ha neeme Th. N. cioàno non brogs, crancaing eyages 1- Hangot 3- Enpalo 4- hebo II. M. n. cioàno horis brogs, crancaina steppeg 1- Hagot 3- Enpalo 4- hebo II. M. n. cioàno horis brogs, crancaina steppeg 1- S. hopelos / hebo bropagis no stogisti charactery occuri crytaini hagra III. M. croàno horis brogs, crancaina su gonges 1- 4- yunishne shous brogs, crancaina processes 5- 8- lebo II. M. croàno horis brogs, crancaina processes 1- 4- inei crancaini 1- 4 | 5. Taron rpolony richne Source | | |
| Pagunition has neime Pagunition has neime In P. Cioing vari, grops, canadis graps I-hancest reads before I-hancest reads before I-hancest reads before II. U.M. Cioing north props, chales left how bropegs I shop control of control In U.M. croing hour brops, charages graps In U.M. croing hour brops, charages graps I-grande hour brops, charages graps I-grande hour brops, character props I u.M. croing hour brops, character however pyk I u.M. croing hour brops, character before I u.M. esais hour brops, character before I u.M. esais hour brops, character before I u.M. croing hours I u. | 6. Logenoni | | |
| Parminia ha neime In II. Cooka horis book, chancer of the property of the pro | 7. Cripeciscoris Ser | | |
| L. M. P ciociko noru grago, chancal e gragos 1- hanos e papalo 4- seelo II. M. P ciocika noru grago, 1- 8- hapalo 1- seelo II. M. P ciocika noru grago, 1- 8- hapalo 1- seelo bergeger 1- 8- hapalo 1- seele bergeger 1- 8- hapalo 1- seele bergeger 1- 1- hanos e gragos 1- 1- hanos e proper 1- hanos e p | | | h |
| 2-Hazag 5-Enpalo 4-Relo II. U.R Cioina Horn Brogs, chaucuka lepky 1-8-pplat/lelathor brepeger & hemop rythaun Hazag III. U.R. emoitha Horn brogs, chanaka ezager 1-4- hyprofine ghrenel selvi Enpalo IV. U.R Cioina Horn brogs, chanama yor chanama 1-4- inere chanamy obeneur pyhaun 5-3- hence however pyh IV. U.R Cioina Horn brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-5 mpornybrume, hacaeee the chanama brepeger 1-5 mpornybrume, hacaeee the chanama brepeger 1-2 - Hamos hour brogs, chanama brepeger 1-2 - Hamos brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-2 - Hamos brepeger 1-3-4-leelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo IIII. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-6 chel | I. 4. 1 GOGKO HOLL BOOM | | ranoenent regiento. |
| 2-Hazag 5-Enpalo 4-Relo II. U.R Cioina Horn Brogs, chaucuka lepky 1-8-pplat/lelathor brepeger & hemop rythaun Hazag III. U.R. emoitha Horn brogs, chanaka ezager 1-4- hyprofine ghrenel selvi Enpalo IV. U.R Cioina Horn brogs, chanama yor chanama 1-4- inere chanamy obeneur pyhaun 5-3- hence however pyh IV. U.R Cioina Horn brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-4 mynitasuse bropalo/feelo II. U.R cioins hour brogs, chanama brepeger 1-5 mpornybrume, hacaeee the chanama brepeger 1-5 mpornybrume, hacaeee the chanama brepeger 1-2 - Hamos hour brogs, chanama brepeger 1-2 - Hamos brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-2 - Hamos brepeger 1-3-4-leelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo IIII. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. U.R. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-4 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-5 chelo III. II. trooina hour brogs, chanama brepeger 1-6 chel | спаката стам | & not man | Oly results ghixerili. |
| II. U. P cioina noru brogo, characte e populari de proporto de la proporto del proporto de la proporto del proporto de la p | 1- Harroff reacher by and | i recorney, | |
| L. M. T. COOKER HOLD Brogge, CHARLELE PEPER REPORT TO PROBLEMENT OF THE PROPERTY OF THE PROPER | 1- Hazara 3- Empelo 4 | | |
| 1-8-hpale/ rebet tow brepages & hemop contra mence, he encuring rythaus hayar oreclus. Pythaus hayar graps 1-4- upgrature sport, 1-4- upgrature sport, 1-4- reside sport Fire contra mouse proft, chances or constant 1-4- resease heroxettee pyth I U.T. crocks now brops, chances brepages 1-4 upgratastes empabol belo VI U.T. esocks now brops, chances lepty 1-8 sportybuluce, hacaeet chances how II U.T. crocka now brops, chances beproft Chances bread II U.T. crocka now brops, chances beproft 1-2- Hayar bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo chances bythalo 3-4- brebo VIII U.T. crocka now brops, chances bythalo chances byth | Till of the grand of the to | | |
| 1-8-habel/libel How brepregue & helmop contra aperior, he encurried by palar enancing overlient. Pythaun Hagag III U.D. emonition wour sport, changes gages 1-4-hyprophie ghusened brokes Feliclo hypobo IV u.D. croised hour sport, changes you constron 1-4-trever changes your security of encurring the time changes are the prophy. I u.D. croised hour sport, changes hour sport sport hour sport hour sport changes hour sport sport hour previous s | CHECKE HOLL Brogs, | | |
| To b-pabel/lebal Horo brepege & hebrop contro specici, ne concluide of logic en exacting observed obs | oreging y | | Pylus yeune & sources, |
| Typhaeus ragag II U. P. emoista hour frogs, charage gages 1-4- years frogs, sie - leelo IV u. P croise hour frogs, charain you common 1-4- irener enancing obeneus 5-8- hences howeverse pyk II u. P. eroise now brogs, charaina brepegn 1-4 copynelasus enpalo/feelo VI u. P. eroise now brogs, charaina lapry 1-8 promybunce, racaeee charaina lapry 1-8 promybunce, racaeee charaina hour frogs, charaina hour frogs, charaina lepry 1-2- hamas bropolo 3-4- lrebo VIII u. P. emoista now, frogs, charaina bropolo 5-4- lrebo VIII u. P. emoista now, frogs, charaina polo, charaina bropolo 5-4- lrebo VIII u. P. emoista now, frogs, charaina polo, charaina polo, charaina polo, charaina polo, charaina polo, charaina polo charaina polo charaina polo charaina c | 1-8-hpabal/rebal Horo Energy | & holmon | enuple menol, he enemine |
| IN U. P. emailla hour broze, charages grages 1-4- upgrane governe gov | Chille Makaery orenen | | * |
| Charagha gages 1-4- hyprofile shirehel 5-8-lebo By u.Rcroika hour broze, charaina yo contition 1-4-Tener charactery obetices 5-8- hences howeverse pyk I U.T. croika hour broze, charaina brepegs 1-4 uppelature broako/belo II U.R. eroika nour broze, charaena llipxy 1-8 spornybuluce, kacaeee characteri hota UII U.R. croika nour broze, charaena llipxy 1-2- Haurot broako VII U.R. croika nour broze, charaena lbepxy 1-2- Haurot broako VIII U.R. eroika nour broze, charaena lbepxy 1-2- Haurot broalo VIII U.R. eroika nour broze, charaena lbepxy 1-2- Haurot broalo VIII U.R. eroika nour broze, charaena lbepxy 1-2- Haurot broalo VIII U.R. eroika nour broze, charaena lbepxy 1-2- haurot broalo VIII U.R. eroika nour broze, charaena lbenzy 1-6 honog spalon, charaena green 3 notoro | mulli Hayag | | |
| 1-4- hyprofre ghirened 5-8- lielo 1 u.n. cioènes rom logs, charana yo consion 1-4- ènere charany obenen 5-8- hencer romanne pyk 1 u.n. croènes rom brogs, charana brepegn 1-4 myribane hopabo/belo 1 u.n. esoène nom brogs, charana lapry 1-8 spornybume, racoece charana hopa 1-1 u.n. cioène nom 1 u.n. cioène 1 u | The choise of | | |
| Typroful ghieres 5-8-lelo Nu. N croises row poss, cuanana you compos, cuanana hereseme pyk V. M. N. croises now brogs, cuanana brepegu 1-4 coppubarus boposo/belo VI. M. P. croises now brogs, cuanana lapxy 1-8 spornybrume, kacaeee cuancinoi noia VII U. N. croises nous brogs, cuanana lepxy 1-2-hand boposo 3-4-belo VIII U. N. emoises nous brogs, cuanana broposo cuanana lepxy 1-2-hand boposo cuanana borsopos, cuanana lepxy 1-2-hand boposo cuanana borsopos cuanana cuananananananananananananananananananan | | _ 0 | |
| IV и.П. стойка ноги врозь, смакана за повтор 1-4-терен смананну обещи в повтор 5-8-менен регосия врозь, скакана впереды 1-4 спручевание вправо/вево VI и.П. стойка пош врозь, смакана вверху 1-8 протувиние, касаеее смананной поча VII и.П. стойка поча Верху 1-2-намом врозь, скакана вверху 1-2-намом врозь уна врозова поча VII и.П. стойка поча врозь, скамана вверху 1-2-намом врозова поча VII и.П. стойка поча врозь, смананна внизу 1-вправ правой, смананна внаму 1-вправ правой смананна внаму правой право | i mysigne souxered | & notion | |
| IN И.П. стойка ноги врозь, скакана ум сминия в повтор 5-8- менен негочение рук I И.П. стойка нош врозь, скакана впереди 1-4 спрунавание вправо/вево VI И.П. егойка пош врозь, скакаема вверху 1-8 мрогизвиние, касаеее смаксина вверху 1-1 м.П. стойка ноги врозь, скакаема вверху 1-2 - намом вправо VII И.П. стойка ноги врозь, скакаема вверху 1-2 - намом вправо VII И.П. етойка моги врозь, скакаема врерху 1-2 - намом вправо VIII И.П. етойка моги врозь, скакаема виду 1-вправ правой, скакаема влемя в повтор | 5-8 - lielo Exparlo | | |
| 1-4- Tenen examiny obening 8 notion 5-8- hencen however pyk I и.П. стойко нош врозь, сканана, втереды 1-4 спрутьвание вправо/выво VI и.П. егойко нош врозь, снанана вверху 1-8 протнувших, касаеее снананый пога VII и.П. стойка ношьврозь, сканолка вверху 1-2- намын вправо VII и.П. етойка ношьврозь, сканолка вверху 1-2- намын вправо VIII и.П. етойка ношьврозь, сманана выродь сманана выродь илинана выпру породья повтор VIII и.П. етойка ношь врозь, сманана выпру породья повтор VIII и.П. етойка ношь врозь, сманана выпру породья повтор VIII и.П. етойка ношь врозь, сманана выпру породья повтор | IV u. n cioina Hannel | | |
| Рукания 5-8- менен пеночение рук I и.П. стойка нош врозь, сканана впереда 1-4 спрунивание вправо/вево VI И.П. егойка нош врозь, сканана вверху 1-8 протнувшие, касаеее снананий пона VII И.П. стойка нош врозь, сканания вверху 1-2- нашон втраво VII И.П. етойка нош врозь, сканана вверху 1-2- нашон втраво VII И.П. етойка нош врозь, сканания втраво VIII И.П. етойка нош врозь, сканания втраво Отойка нош врозь О | скакана уп спина | | |
| 5-8- менеен положение рук I И.П. стойко нош врозь, Сканана, втереды 1-4 спрунивание вправо/вево VI И.П. егойко пош врозь, сканана вверху 1-8 протувиние, касаеее спансиной поча VII И.П. стойка нош врозь, сканана вверху 1-2- намон втраво 3-4- вгево VIII И.П. етойка нош врозь, сканана втраво УПП И.П. етойка нош врозь, сканана втраво сканана втизу 1-втад правой, спакана вверхи 1 повять | 7-1- 1 ever charactery obenin | a notice | |
| Тил. стойка нош врозь, скака ка впереды в повор вы выправором в повор вы | | o recier. | |
| 1-4 спрушвания вправо/виво VI И.П. егойка пош врозе, скананна вверху 1-8 протнувшие, касаеее спансинай пона VII И.П. стойка ношергорь, скананка вверху 1-2-нашом вправо VIII И.П. етойка пош врозь, скананка вверху 1-2-нашом вправо VIII И.П. етойка пош врозь, скананка вышуу 1-вппар правой, сканания врет д повото | 5-8- hereen however pyk | | |
| 1-4 сприрывание вправо/вево VI И.П. егойка пош врозе, скакаена вверху 1-8 протпувнение, касаеее снанамной пона VII И.П. стойка ношврозе, сканомка вверху 1-2-намым вправо VIII И.П. етойка пош врозе, сканомка врерху 1-2-намым вправо VIII И.П. етойка пош врозе, снанами вправо VIII И.П. етойка пош врозе, снанамия влену 1-вправ правой, скакамия врет в поворо | I U.II. cmarka Hour Grays, | 1 | Pyru yreune & noriex |
| VII U. M. eñoires nom brojs, charache lapry 1-8 prossybrunce, kacaece charache nova VII U. M. eñoire nova VII U. M. eñoire nova 1-2 - Hamos broso 3-4-brelo VIII U. M. emoire horos VIII U. M. emoire | nakaika brepegis | 8 ndiop | |
| VII U.П. етойка пот врозь, сканана выру, сканана вырху 1-8 повор намон туговища неже колень не етобем колень не столем вырово 3-4-влево VIII И.П. етойка пот врозь, сканана выру, сканана выру столем вырово столем выру столем выру выру сканана выру сканана выру выров | 7-9 appellaser enparo/feelo | 1 | |
| 1-8 прогнувшине, касаеве снансний половен Колене не выбаев Стибать пе стибать не стибать пе стибать пе спибать выпуч 1-выпар правой, снанаще выму в парто | I Will esocies now byogs, | | |
| 1-8 прогнувший, касовен спанский провинда наже колений проводь, скановия вырово от выбрания выправоды от выправной от выстанием от выправной от выправной от выправной от выправной от выстанием от выстанием от выстанием от выстанием от выстанием от в | manaena blipxy | 7 holino | Kounus, P man |
| VII U. M. craina nousbrogs, character be conserved by a not of Pyrus browners he conserved by UIII U. M. emaina nous brogs, character brugg, c | 1-8 sporrybunce, Kacales | 0,10.0 | Karrier Gioriles text |
| VII U. M. craine hoursprojs, chareoura leepry 1-2-Hamor bripalo 5-4-brelo VIII U. M. emaine hours graps, chareaura brenze 1-bring apalois, character of pages, | CHERCINOI NOTA | | recepts the entitles |
| 1-2-Hamer Bapalo 3-4-brelo VIII U.A. emorka nous Groge, chance brung brenze & notoro | VII U. P. GONKO HONOLOGICA | | |
| 7-4-brelo VIII U.N. emoiska nous Grays, chance brungy 1-bring apalois, chanceurs brenz & raborro | Charloina Press | a whom | 0 4 |
| VIII U.A. emaika nous Grayo, enancema brenzes 1-banas apalai, enancens offers & notation | 1-2- Hayroll By als | o reary. | Tylli & ionises he |
| VIII U.T. emoiska nous Groje, enomanno brenjeg 1-bring spalois, enamoura blem & notion | 3-4-brelo | | critaint |
| 1- bring spalar, enangues blen & notino | | | |
| 1- bring upalon, cuaracies blenk & notino | chomance en graft, | | |
| 2.4.17. grand, minacus (septs & nabio) | 1-lamas sala | a . Dana | |
| | 2.4.17. grand, charactes bepx | o natiop | |
| 3-bunag selvis, ekokasses, flepsy | | | |
| 4. U.T. | 4. 4. N. | | |
| | | | 1 |

| | II U.T. ceg, nous broyb, chancero, salegeres y noug 1-4 renewe k mpolon more | 8 hobiop | Hour spewer, B wellness the outrains |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| | 2. 4.77. | 8 hobrop | Ноги старатьее не |
| | S. Moro eelon voron M chareague 9. M.D. XI M.D. rynneg enanouses bybe Privilli representationing length cest XII M.D. emailles mon grays, chareagues & presents | 10 pag | |
| 0 | 3 ayrenamb briencii, chapper u payrubashl Texhesus Hyroro | | Pruse Prosession |
| C H O | nopped mapin grangines | | Ermo branchieno, no he mangemeno, men- |
| B H A | there ciapma. Tournobal | | синев падати вперед |
| 9 25 my | Torker nous, soulled na cepegning role physips Brutan a consister of | | repexouit uj noioxelle "Ha crept" l'e roionesent "Brinerance ceeggen malsio |
| | Jorda choboj to mojorkaem enjuno 7 era, a brile consulti | | |
| | Porouarege, brunance" peren of problem may necessary | | |
| | Energy lepx. Texecons mera repetiture et Happy in energy energy way. No | | |
| | Toce conargo "Mapus! Douxense return oppresen pune of seportur a symbolishem | | |
| | - Juliani | 1 | |

| | compraedice pagnose comprodice pagnose pagnose the pagnose the pagnose the produce the produce the produce the produce the pagnose produce the pagnose produce the pagnose of the pagnose of the pagnose of the pagnose of the pagnose the pagnose of | | BHATALE CMAPAROLOGO PROJECTE SPECHELL SOLVELLE COXPANEINE SOCMAMOTHERS HOWELDE MER EXERCE, HO PRESENCE NAGETIES) |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Halloup Ha charité OTHILLAME (HOHOLLES) OTHILLAME (Schymen) Nogtheborne (Schymen) Nogtheborne (Schymen) Nogtheborne (Schymen) Nogtheborne (Londin) Nogtheborne (Londin) | 30 pag 6 pag 6 pag 6 pag 120 pag 20 pag | |
| 3 A | Minker de charleite plus torony yoursel example server tea. example server tea. Mysterior upa, Poperor kapionses? Upo tea Presentes. 3,13,33; | 20 pag | Donycomeburer, centraly, |
| K | TON'- pyth ter roll TONDSATE TON - pythen merals TONHADSATE - pythen tholopy Bogenzein happe brigher model une, myones genten brigher hunominist coord ghuxetterl Tocoppetite Noglageseine inord | | puegaer spag |
| A A A | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10</u>КЛАССЕ

Tynxuer & gurrey e mema

Задачи урока:

1) Образовательная: совершений вование прожив взения с негма

2) Развивающая: развития скороство-спесвый визносивости, бисульных

3) Воспитательная: ушизипининупованность супания ваниссть

Инвентарь: впетом, скансамся, перемаделя, пенахер зм от живым

Время проведения: 4:30-10:00

Место проведения: спертивний заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 A | nocipouel, quiterembre, metepula grangux cl, 08? el eeure roigas | I eenst | rospetice & irepeting, yrolegians traction, crypaciano conorgeombil, corporario gerano conorgeombil, losotro possero, lo priz une oce geraso Evanto, cuemo bee voquel greguesia |
| TORMTENGHAA | Xομδα: 1. Γγια θείσρομη, κομδα μα ποςκαχ 2. Γγια μα ποες, χομδα μα λείκαγο 3. Γγια γε τοιολη, λεμεμαρι ε πείνα μα κοιοκ δει: 1. Γοι ε κιοκια πογκικιακτικα δεερα 2. Γει ε γαχιεείοι τοικι παγαγ 3. Γει ειαταλ μοι βνερες 4. Γει ειαταλ μοι βνερες 5. Γαιον τράδια μεδιά δοκοι 6. Γογεκονια 7. Сπρεξιανί δει | 149141 (0,5 nyyss) | Re Tollomber, he observent, rythe paroiasoi boll Tylobulya. Tehn 8210, chorloilini. Conlessanu gheiasizerso |
| | Газинний на несте Т. И.П. стойко ного вгозь, руки На ноес | 8 pay | imnomente ereglesses, bej peguno ghisesselli. |

| 1- Hanvierowson breneg | | Tour 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|
| 2-Mayorg s-Empolo 4- Rilo | | Thereas & zerreassean |
| II U. 17 - comoins nous groys. | | rogeres |
| пуни на поес | | , |
| 1-4 uprobne sharing | 8 pay | |
| er ennex | 10 | |
| 0-0-6100 | | |
| III. U.A - cmaires um | | |
| Tylohung the start by the start | | |
| Thorning I want ofer | Toan | Phillip his Rivers |
| 1-2 orlegence pyr ragag | Tray | Pylu yreune |
| 3-4 chero normener | | |
| IV U. P. conques | | |
| MY U.A. cmarko hora Groge. | | |
| | 9 00 | 6 |
| 1-4 hygrobne ghuneseng & | 8 pay | Crusea pobuas |
| Merelon exemale breneg | | |
| | | |
| Tun cionies non lyge, | | |
| | 8 pay | Koreser le crisales, |
| 1-nologios my obrego Enpalo 2-4.11 5-lielo 4-4. N. | 1 | rolopomor mabrure |
| VI UD 10000 9-4.11. | | 1 |
| VI U. M. emanka nous brage, | | |
| | 8 pay | |
| 1- Hances brepes 2. Hazarg | 18 | |
| | | |
| ryun no nece hour broge, | | |
| | 8 pag | |
| 5-9- Greba ghuerre Bapalo | 1 8 | |
| - Levi | | |
| MIII U.D. consider horn groge, | | |
| Myne ha held | | A |
| | 1 pg | magn ue rujoune |
| 1- bring breneg 2-4. 17 | 10 | |
| 1X U.D. Gones un | | |
| My U. A. Cronke nora grojo, | | |
| Mysin na neiene groje, | | Shundel Walnut |
| of the office of | 8 pay | |
| 5-8 brebo exemple Enpalo | 1 0 | |
| VIII | | |
| I. U. P Goi no norn brogs pynes | | |
| his hole | | Max non reongeo |
| 1- mars spake morse u relatifyere | \$ na- | Henre |
| 2 800 | 8 pay | |
| 3 lies uben noron u polon pyre | | |
| 4. U.N. | | |
| | | |

| 0 B H A 9 25 May | Parchaz a honey mexhance branches cherical representation of the major actions of the major actions of the major actions has major actions the major actions of the major actions hogher proper construction of the major actions of the major actions of the parchase of the major and the parchase of the major and the series of the major and | 8 pag | He geeamb munhax pacharabahui, moreaika Hore erosus chusell, he buxogume repegelen weisho cmonor ya munho orianubahul |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Rosiendanne na repensagnel Hansone na chame Mensen na chame Mensen na chame | 10 pay 10 pay 30 pay 120 pay | |
| 3 AKAPINTEA6 4 A 9 5 unst | upa to buncourt, Clerogop a Kracuria - xionasos Xectoria - spanasos Berenia - Tonosos Thocopoenere Tosperene umorob | | upone goesno branchenito rogene, remoje Leong. ramparbare mon, umo ne yong commo sen genor. oursell |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В $\underline{6}$ КЛАССЕ

Тема:

Задачи урока:

, повторение ченогного бега 3×10 и запрениение впиского старта

1) Образовательная: Совершенсівоващенщимощу стартум стартовою разона 2) Развивающая: развитий скоросіко-шювой виношивоти, бистория, поручнации поручнации поручнации

Инвентарь: евистом, сианагна, перекладиня, богонная спакона, темакер

Время проведения: \$: 30 - 10:00

Место проведения: спортивний заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MORLOI | Tocipoener, hperbesembre, molepus grausiner, obtelenue gagar | 1 muy | Tocipoenne b menerny, apobepens noncente conopi, gropur, conpoenne conocente |
| OBNITE NO HASS 10 met | Xογοδα: 1. Pyrus в староно, хорба но носнах 2. Pyrus на поес, хорба но петках 3. Руми за гогову, перекам с петки на носок Бет: 1. Бет с высоким познамания берра 3. Бет с захисетом гогения назад 3. Бет снебав нога вперед 4. Бет снебав нога назад 5. Гагоп правти левни бокоет 6. Лозскоми 7. Сприйнеть. бет | | He morromsel, he obronems, pyhu pasoieter byou Tyroburga. Tehn bera chorromenturi. Cobioscimo queichisto |

| Paymuna no neeme | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------|
| I. U. M - cmoiseo nous Epigs, | | 1 |
| скакото стади | 8 pay | <i>P</i> ₁ |
| 1- Haves are a la la como | 18 | Principero siegienno, |
| 7- Harrott reach bring | | 86, |
| 2-Hajorg 3- Espato 4-Bieto | | 8eg pessens ghomesseeis. |
| - cmonlea norn | | Notes of |
| wonding your | | rong 6 zephanner |
| 1-4 upyrobne shixeren | & pay | concern la |
| onpato | 10 | ospaveneus, become |
| 8-6celo | | nogerem |
| III И.П. стопко ноги вредь. | | |
| | 9 na- | Pyna npeurl, consid |
| The state of the s | 8 pag | habre was an and the |
| , Abbert | | robust, He checumo |
| W. U. M. CMONKA HOLL RUS | | |
| скакаша за спиной врозь. | | |
| 1-4 Teken Cuarum Santin | 0 | |
| 1-4 Tetren chapping oberning | 8 pay | |
| | | |
| 5-8 mereen reconstitue pigh | | H2445 0 |
| V U.T. cmoika nous brags, | | Harrish Tyrohung |
| napalla brepeger | 8 pay | mune, holesia no |
| 1-nobopom mysobruga Bapalo | 10 | crusaer, notopomn |
| -4.11. 5-beeko 4-4.11. | | reasure ' |
| VI. 4.11. consika hears grant. | | |
| millaing Ebenxy | | |
| 1-2 Harriste Enparto | 8 pay | |
| 3-4-bielo | 1 | |
| VII U.T. teg How brook, Chaseauco | | |
| saleyeno za nory | | 110000 |
| | 8 pay | How emapamed he |
| 1-4 merieno u mpaloù nore | | curano |
| 5-8 N refor | | |
| CHONES W. D. CES, HOLL Groge, | | |
| CIPODING | 8 nG- | |
| melice y mala una | 8 has | |
| _ chickon | | |
| IV U. n. ciaina nom Grayo, | | |
| Mariana Breneger | | 11.01.1.0 |
| A women of a grayer | | Hore emapared ue |
| I elampeloi nonoi u | 8 pag | crusamo |
| manaire 2.4.11. | | |
| 3. has relow now Il charach |) | |
| 4. U.N. | | |
| X U.D. como les las | | |
| X. U. M. comoines more graps, enousing l preses synthes no spolot, in reloi 10 luerne | | |
| 5 yronkues us morbos sus relos | | |
| 2 | | 1 |

| 9 | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jaryenume breonni. chaph a paspulature mexture ruzuoro chapma Tyrkal graya - ommarkelature Bropal graya - norem Themos graya - norem | 8 muss | |
| 1) Прихии с запринваниен по озноену 2) Прижни с запранваниен | 2 paga | Запринваен актурайно, не енешого вруг другу |
| Harrion na charebe 07 xmarine (soponen) 07 xmarine (sebylenne) Nojierebarene na mynori repensagnul (gebyennen) Goguneranne b grope hores | 30 pay 10 pay 6 pay 6 pay 10 pay | |
| Monther reper chancing the ybyx Horox Monther reper chancing the reportor / reboir Hore Monther e ganpon banner to chancing | 130 pag | |
| upri na breneaune « Mope · Seper - napye " Trospoerene Trophystene umorob | | Mope bee yewrom man Pheneg Frener . man magaig Trapier - nommanos pynes |
| | Emapma Typhal graya-ommannelanne Tremos graya-novem Tremos no papar Treoi, kaer Harror ha craves Tremos harror harror Tremos harror Tremo | Empha Typical paya - anmainibanie 8 min Typical graya - annien Lamie ho ognoeny 2) Typical can ho hapen / Typical Lamie (sebylene) 10 pay 07 thinanie (sebylene) 6 pay 10 pay |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10 КЛАССЕ</u>

Тема: Прични в денну с места, совершенствование поруденоченой метница Задачи урока:

1) Образовательная: по дотовка и сдале димной дистанции

2) Развивающая: розвите впросывости, подученая 3) Воспитательная: восперацие игранно-вывых пачеть, рудопобия

Инвентарь: chrimott, поорупназионног метения, бощенов споконка, сканейна, премя проведения: 9:30-10:00 премя проведения. Премя проведения:

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: спортивиет заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 Broto B | Rocqueener, mulescontre, mosepher grousuxel, obselvement yougan Impartment ma paybument unung men | Leeye | Rocipolare Peneperny, rpokepens recurre enopmitaci gropuen, corporisme convoriscembre, boroco youxan sumb cosparin, ko pmy unero ne goixas sumb, chemb bee ocipale apequent |
| N TE A 6 4 A 9 10 suny | Xοςωδς: 1. Pyun & ετοριομη, χοςωδα μα μοςκανο 2. Pyku μα καις, χοςωδα μα λείνεανο 3. Pyun γε νουδη, λεριεκαν ε λείνει μα μοςον 4. Καινολ βρερες μα καχοριί μαι 5. Γνηναςη ε νοδοροπαιμ | 1 kpyr (0,5 ypyro) | Coleogano que apereso |
| | Pabronephni guiseisuni. | 4 emy | Dpyr spyra ne reperoneme |
| | Pazuurekon na heeml I.M. M cioñne nom brozó, cnancon cyages 1- namen rouch brepeg 2- nazag 3- brozag 4- bubo | 8 pag | By penus ghinesier. |

| 161.5 | | |
|------------------------------------------------|-------|--------------------------|
| Г. И. П-стопка ноги врозь. | 0 | Domesus nabune, So |
| 1-4- uprobil charges | 8 pay | |
| a com emparo | | |
| 5-8-bielo | | |
| Warrains Clenky | | |
| 1-8 Applies lepty | | Philip h. aun a R |
| 1-8 upabal/lebel nora breneger | 8 pay | Pyter specine B |
| потворы спомоску обения | 1 0 | rescies, cours years, |
| IV. U.T - cionka non frage, | | he chellent |
| Changing of Carl | | |
| 1-4 renew expression Services | 0 - 5 | |
| 1-4 Tenen enousing obecum | 8 pag | |
| 5-8- hences rosonesure pige | | |
| V. U.D. Going non grate, | | |
| and the state of | 8 na | |
| in myriballe procholles la | 8 pag | |
| - Monka unu han | | Harrist Tilland |
| 004184 | 9.00 | Hamose Tyldrigo muxe |
| 1 - Halliofe by miles | 8 pay | |
| Cieto | | |
| VII. U. M. ejanto horn brogs, | | |
| | 1 pa | Bromas, Man lioxno |
| 1-bung apaloi, cuoucus lepxy | & pay | hornag, non lioxno |
| 3-bung lebon 4-4.17. | | |
| VIII M. M- Cle, how hors charged | | |
| 7 7 7 | 8 pag | hou meune, ne |
| 1-4 repeliel 1 makon 4 one | 0 | cheroamo |
| on telon hore | | |
| IX M. M. cionses nous broze, cuanciens brepege | 50 | Month of the land of the |
| wan malon honor it current | 8 pag | Horn yeune, he |
| | | curant |
| 3. lean u celon 4. 4. 11. 17 | | |
| X M. M. Granco non grays, | | |
| menering & pignes x | | |
| 100 uporx not greneg | | |
| 20 months hazag | | |
| Ter no necie, your breneg | | |
| reprez enavalny/monxum nagag | | |
| rephri yroxou brepez, | | |
| 6 Topon sporson enoughly | | |
| enperinen | | |
| | | |

| О впражиения споряжам. | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| c reconnece: | 5.6 |
| 1 bes con us duance | odesgame |
| | enianzeno, |
| | |
| b 3 morrie enance o ceres | mothemo impolitables |
| 100-11-00- | |
| 4 universe l'april | |
| A tour breize- my base | |
| A torn breil-horn grap 5. Paznoxuo no voxysio cerczno | |
| 6. hynxies beneg-hazag us | |
| Katgsis inegrogrysis censino | |
| 25 and Chopicher Beixer HS crapiolyeo | |
| unsers, non hopeneceloser unpere | |
| the house he repliested leight | |
| whether helpholice of the continue | |
| glunden pen brepeg-beepe 6 pag | |
| The state of the s | |
| the childcere of the lace | |
| The will less by the same | |
| Emplifer of a forting of a faster | |
| | |
| Theory of business housel | |
| 1 SPANED LAND ALL LAND | |
| no buo gany. Janen rependants. | |
| Frommed cuancins: | |
| 1. Monerce e zanponebasselle | |
| no ognowy 2 payor | |
| 2. morous c janjunabarraer | |
| | |
| no rapar mankary | |
| Hamon na chambe 30 pag | |
| 1 theroug (whomas) 20 pag | |
| 10 1 emayer e 110: | |
| repensagne na numori 10 pag | |
| Colonia in the coloni | |
| Fogsenbered (1010mm) 10 pay | |
| Toster (10 pay | |
| Toguname 6 grope non 10 pag | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | Museum na enouverne | 130 pag | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Ma 2 horas | 20 pay | |
| | Proxim no enameiny glynd noram | 20 pay | |
| | Прожим е запротиванием | 20 pag | |
| | Toghusual hipor, tobuense," | | |
| 3 A K N R 2 K T C | upa na buneaune. Veroppe comuxum" Toeppeeure Toglegeune umorob | | rujen ologian crobo, jene bee poissen ongemente nous brug, een crobo loga - Ingeregno pyres brepreg, crobo logges- rognemo pyres blepx |
| E N 6 U A A | | | |
| 5 my | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>6</u>КЛАССЕ

Тема: Ловторение техниче протяка в дину, подготовка и сдоге ещинал

1) Образовательная: боргение Технине прижих в дину с места

2) Развивающая: развителе вымасивости, ловности, ноординации

3) Воспитательная: воспитание морсия вывых начеств, прудомовия

Инвентарь: выстон, кореннационной менеца, снашенка, переннадняю, Треножер вы отжинания, менточки, менте мен, шверская бенно.

Место проведения: спортивний заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| П | Thorpoeune, rpuberembre, melepka granguxer, obrebeenne gargon, nolopomer na necie | Tuess | rpolepeine porcuire commentar gropus, corporume conorespondere, borocor parsier Error |
| Aro | Inparnement na poshimne | Lung | ne governo borns, cuemo bce serpre religuemen |
| TOBUTEAL | XOSOBA: 1. PSMy B ciopolur, Yogo Ja Ma Machan 2. PSM Ha noec, Xogo Ja Ma Neikaro 5. PSM za rowby, repellance neiken Ha howar 4. Hallot Brepeg Ha Karymin man 5. Imnagn c holopomanus | 1 repres (0,5 rpgso) | Coties amb quiatesero, impalmento bunament ynpartuend |
| HA | Pabroneprini guiseisieni Ser | 4 min | Coblejamt quiatique, gry grysa ul reperouest |
| 9 10 mm | Pazemena na mecie é harrax I.M.M-eioñka Hom Brage, ezebmence ya prime e napîkepoei 1-2 man npaloñ brenez, prim elepx 3-4 M.M | 8 pag | Plyen specine browies, |

| 8 | 5-6 man reloi brepez, pyrus blepx | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|
| | T-8 U.M. emoisea nour brogs, Mus ragoneur a naprihepy 1- emoisea na nachair une | & na | |
| | 2-ciana na rebon word, harry nagryty | & pay | |
| | B zauch e naprepar | 7 00. | Noveme me converse |
| | 2- hompenieer pyren mora 3- embaser nereno, pyren 6 nonieler | 8 pay | |
| | 4-4. N. 5-8-Toxe could IV U. N. Genra non brogs, meras napinepa 1-4- Harrott brepeg V. N. Going non brogs, cherry | 8 pay | Kancer Tyldruga unce |
| | Janon hapaho, manuer b | 8 pag | |
| | 3-man liebo, Hamoss 4-μ. Π. VI M. N. mujokal cmoises, chanon M hapi klepy | | |
| | 1 napitelpez 1-nalopoi Enpalo, xionole 2-nalopoi bielo, xionole 3-pizzua 6 ciopolen, xionole 4-piarriore, xionole lexez un | & pay | |
| | flepxy grup & grus bueene 1- ogredperenuni hnag palai | 8 pag | tmnog non normo |
| | 3- oftebrenement burning velon 4-4.17. VIII 4.17. ceg, mon brogs u rapinepey Brebuence ya prepue 1-2- nooropeyene Manson | , 8 paz | non yeure, ciaparoce ne currant |
| | | | |

| IN II. The egy norw brepleg it napitlepy. 1. 4 hyprobile stancewish income brepes (lescences) In. T. apunces, bellewate by payers in payers to provide the proposed by payers to provide the provider. 1. The income to hypry by the proposed by payers to provide the constance of the transmission of the payers of the | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------|----------------------|
| 1. A Hyprobile Hunciers However i Resolutioned Li. M. imputely i februard Mythamus c napithepoes 5 par phymius to hypry B Mythaps cropoly Parliment curdos Brusculais 1. Naciocentul 2. Mythamus conducted 1. Naciocentul 2. Mythamus achanel 3. Mythamus achanel 5. Rythamus achanel 5. Rythamus posetts 6. Constitute Turching an Morarento sera ha chanel 7. My buca month napapaguy 8 face ho wheepera ciented 7. My buca museb blue M. Suca museb blue M. Sunaphusahul mythaceja 5. Nose blue he whepera cientel 25 suy 8. Prompmusahul mythaceja 5. Nose blue he whepera cientel 10 pay 10 pay 25 suy 1. Fer chunci blanggo concho tua usayera cachela 1. Fer chunci blanggo concho 1. Promine blanggo conch | | IX U. T eig, non brepag u | | |
| Horous before thereing Rin T. spaces, Especial Agrand Congring Spag approxis to propey Raphinal Ciopoly 5 paz belyo Ciopoly Raphinal Ciolochy 1. Theioseners C 2 my proper prived by spaces H 3 spay spage prived by spaces O 4 trivialite Tychius on B 5 spay belling in B 5 spay he hand postopying B 6 hue to integeno cience The hico space belling To the To pay Should he integeno cience The hico space belling To pay Should he integeno cience The hico space belling To pay | | hup/hepy, | | |
| Li. T. ignices, between Spagnania Spagnania Composition of pagnania no hypry b ignification of pagnania composition of the secretary of the se | | 1- 4 npyrobil shixeun | | |
| A. T. Aprices, beforese Postania (napriepae) Fag improme to propey Paghinal curdon brusculario 1. Puriocenius 2. In Jonger spuries by sopresa 3 pag 3 pag 2 turiocenius 2 turiocenius 3 pag 3 pag 3 pag 3 pag 3 pag 5. Aprimi no chapene 4 c. Corpejue no no propoguy 8 fag 7. In John some ocentie 9 turiocenius ocentie 9 turiocenius centie 10 turiocenius centie 110 pag 120 pag 13 pag 14 c. Corpejue no no nopropoguy 15 pag 16 turiocenius no centie 16 turiocenius no centie 17 pag 18 pag 19 pag 19 pag 19 pag 19 pag 10 turiocenius no centie 10 turiocenius centie 10 turiocenius centie 10 turiocenius centie 10 pag 10 turiocenius centie 10 pag 10 pag | | Morarin Eneper (lesocupes) | | |
| Frag imposeur to hypry b ipalyso cropoley Parliment cuidoù brioculair 1. Puriocentul 2. In ynopa mouel b propresa i paj 3. Montreu na cuaraine 120 paj 5. Northur po cetti 6. Carpitul nour nopiopoguy 8 paj 7. Un brioc mine o cienne 7. Un brioc mine b bria 10 paj 8 face ha ulegenoù cienne 7. Un brioc mines b bria 10 paj 8 face ha ulegenoù cienne 7. Un brioc mines ha ulegenoù 6 enne 10. Namporibanis ny maega 8 paj 8. Mor b brie ha ulegenoù 6 enne 10. Namporibanis conenta 10 paj 10. Namporibanis conenta 10 paj 10. Namporibanis conenta 10 paj 11. Tier conenta conenta 12. Tier "Bujon nampy comeno 2. Tier "Bujon nampy comeno 3. Montre la naveza comeno 3. Montre la naveza comeno 4. Montre la naveza comeno 3. Montre la naveza comente 4. Montre la naveza comente 5. Montre la naveza comente 5. Montre la naveza comente 6. No portre la naveza comente 10 paj | | Ih. M. inpuces, believes | | |
| 1 - βας μπακι, πο μημης β παρηπαί ευιοδοι βημοειικά 2 - μη γησρα πρικεί βγρομετα 1 - Νινίσεπινι 2 - μη γησρα πρικεί βγρομετα 1 - βας 2 - βας | | Manus e napinepou | | |
| Topical Colony Topical Colony Topical Colony The colon of the colon by the colony The colon of the colon by the colony Th | | 5 pay yoursees no unery & | | |
| Paghimul circloi hypoculair 1. Microcamile 2. My gropa privil by poprata 3 pag 4 trivalue Tydrius my 4 trivalue Tydrius my 5 nywhin ha charie 5 nywhin po een 6 trivalue Tydrius my 5 nywhin yo een 7 mg haa yo een 8 pag 8 pag 7 mg haa malegana arenie 7 mg haa malegana arenie 8 pag 9 manponibanil my malega 8 pag 8 pag 8 pag 8 pag 9 manponibanil my myneeya 8 pag 8 pag 9 manponibanil acentha 10 pag 10 nayhoushanil acentha 10 pag 11 har anenio seentha 10 pag 11 har anenio seentha 12 paga 13 nyamuu ta kangya anenio 14 nyamuu baangya angua 15 nyamuu baangya angua 16 paga 18 paga 18 paga 19 paga 19 paga 19 paga 19 paga 19 paga 19 paga 10 paga 10 paga 10 paga 11 paga 12 paga 13 nyamuu baangya angua 13 paga 14 nyamuu baangya angua 15 nyamuu baangya angua 16 pagaa anguaxaa baanga 17 pagaa 18 pagaa anguaxaa baanga | | yrily cropour | | |
| Paylimid curdor Brisculary 1. Nucrotemuse 2 My gropa spirice by sopress H 3 Mythrew ha character o 4 Chivaline Tychinga ny B 5. Mythrew yo rece I 6. Carryine norm portopopy A 8 hue ha utercuci ciense J. My hoco spirice be line mpanybunus ha uterpenon ciense 10. Marynrubathil ny spiricy 3. Then blue he uterpenon ciense 10. Marynrubathil coenthoi 10. | | 5 pay bielyso exopoley | | |
| C 2 Mynopa nphill by pop nexa 1 pay H 3 Nphremu na cnanaine 120 pay B 4 Chivanie Typohina ny B 5 Nphremu yo vell 10 pay A 6 Carrythil nonki nostopojny A 6 New no nphieb blue M 6 Carrythil nonki nostopojny A 6 New no nphieb blue M 7 My buca nphieb blue M 7 My buca nphieb blue Tennie 10 Nanphribanil ny nphieya 8 pay 8. May blue na mbajtica. 8 pay 10 pay 10 pay 10 pay 10 pay 11 Fier cnemica kangya centro 12 paya 2 paya 2 paya 2 paya 3 Nynymi buonya centro 1 Paya 1 Nynymi buonya centro 2 paya 1 Paya 1 Paya 1 Paya 2 paya 1 Paya 1 Paya 2 Paya 1 Paya 1 Paya 1 Paya 2 Paya 2 Paya 1 Paya 1 Paya 2 Paya 2 Paya 2 Paya 2 Paya 2 Paya 3 Nynymi buonya centro 2 Paya | A Dresing and the second | Parkingel crustas Proposition | | |
| E thympographical byrophera H 3 represent the character O 4 chisalter tyching ing B 5. represent serva ha chine S. represent repart to pay A 6 huse ho interpetation cremic F. thy huse remel before reparty the mark proporating F. thy huse remel be the reparty thinks ha interpetation Gentle S. rear before the interpetation 10. hamperistantial contested 10. hamperistantial 10. hamperistantial 10. pay 21. There contested 10. pay 22. There is lingue nappy of contested 11. There contested is extent 12. repart 13. represent by known of the pay 14. represent by known of the pay 15. represent by known of the pay 16. represent by known of the pay 16. represent by known of the pay 16. represent by the pay 17. represent by the pay 18. pay 19. pay 19. pay 19. pay 10. pay | 0 | 1. " Rivialement | 8 man | Devalle e originario |
| H Superhan Ha chaquere 120 pag B turaner Tyching ong B S. Proven Jerra Ha chare 10 pag A & brue Ha interperon creme G. Carrysine House repropaying A & brue Ha interperon creme G. Thy brue a private before reproduction of the many brushes ha interperon 10 pag 25 sung 8. Train & house He interperon 10 pag 25 sung 8. Train & house He interperon 10 pag 10. Hamphrisanul co crethan 10 pag 10. Hamphrisanul co crethan 10 pag 11. There cremen brangs censure 2 paga 2. There a bright magnety 2 3. Trainer of kongs censure 2 paga 4. Trainer of kongs censure 2 paga 5. Nonveni & kongs censure 2 paga 4. Trainer of kongs censure 2 paga Textuma yenre of curry censure 2 paga | C | 2. My ynopa specel & ynop rexa | 0 | 2 % |
| Thisame Tychnic my To thisame Tychnic my To thisame Tychnic my To thisame the man to annee To pay To this me to me to propose to pay The how mane to the most opology The how mane to the many the | H | 3 Appreny na charaine | | |
| B FOLLOWER SEYA HA CHILLE J. PANYRUS YO SELLS G. CONSYTT HOLDER POSSOPOJUS B BULL HO WEEGELOUI CIERUE J. H. Shuro unest & Buc month burnes ha weegeloui S. Pas S. Mar & Buce Ha weegeloui S. May & Pag S. Mar & Buce Ha weegeloui 10. Hamphrubatul Cocrettoi 10. Hamphrubatul Cocrettoi 10. Hamphrubatul Cocrettoi 10. Hamphrubatul Cocrettoi 10. Pag 21. Ther chevioù cierue 11. Frer chevioù cierue 12. Ther a bughe hampy ceusuro 12. Ther a bughe hampy a cursuro 13. Marylus & hampy a cursuro 14. Marylus & hampy a cursuro 15. Marylus & hampy a ceusuro 16. Marylus & hampy a ceusuro 17. Marylus & hampy a ceusuro 18. Marylus & hampy a ceusuro 18. Marylus & hampy a ceusuro 18. Marylus & hampy a ceusuro 19. Marylus & hampy a ceusuro 20. Marylus & hampy a ceusuro 21. Marylus & hampy a ceusuro 22. Marylus & hampy a ceusuro 23. Marylus & hampy a ceusuro 24. Marylus & hampy a ceusuro 25. Marylus & hampy a ceusuro 26. Marylus & hampy a ceusuro 27. Marylus & hampy a ceusuro 28. Marylus & hampy a ceusuro 29. Marylus & hampy a c | 0 | 4 Midasche Tychinga uz | | |
| S. Aprille your porsopopuy A & Brue Ha wherever crease A Thy buco your b buc Thy buco your b buc The how your bold of your To enue 25 suy 8. Amprillated by your a 8. Your buce Ha wheyever 8 pay 8. Your buce Ha wheyever 10 pay 10. Harphribated co cretted 10 pay 10. Harphribated co cretted 10 pay 10. Harphribated co cretted 10 pay 11. For cherion brongs seethers 12. For a laught nappy courses 13. Printed buoy to current 2 paya 14. Aprille buoy to current 2 paya 14. Aprille buoy to current 2 paya 15. Aprille books work 2 paya 16. Paywou b kongy o census 16. Paywou b kongy o census 16. Paywou ba kongy o census 17. Payor ba kongy o census 18. Payor 19. Payor 19. Payor 10. Payor ba kongy o census 10. Payor 11. Payor 12. Payor 13. Payor 14. Payor 15. Aprille books work o census 15. Aprille books work o census 16. Paywor ba kongy o census 17. Payor 18. Payor 18. Payor 19. Payor 19. Payor 10. | n | reconstill nexa ha consul | 8 pay | |
| A charly the norme postopojuy A charly the manes propopojuy B huse ha integeriori ctensis The huse spines bhis repositionis ha integeriori 3 pay 3. The bhis ha integeriori 3 pay 3. The bhis ha integeriori 3 pay ctensis 10 pay 40 pay 41. The cheriori brango census 2 paya 2 paya 3. Manyon napyay 3. Manyon napyay 3. Manyon napyay 4. Manyon napyay 4. Manyon napyay 5. Manyon brango census 2 paya 4. Manyon brango census 5. Manyon brango census 5. Manyon brango census 6. Paynomi brango census 7 paya Textuma aponyo census Textuma aponyo census Textuma aponyo census Textuma aponyo census repaa paya-ottambanen | | 5. Monther to seen | | |
| 7. by buco ypineb b buc ypanybunus na urlegenoù 1 paj ci enne 25 sunt 8. Amparilantul ny ypinega 8 paj 3. brai b buce na urlegenoù 10 paj etienne 10. Nanparilantul co crettoù 10 paj hor na urlegenoù ci ente 1. ber enemoù brango cenemo 2 paja 2. ber a brajan napy ny 2 paga 2. ber a brajan napy ny 2 paga 3. Provinu brango cenemo 2 paja 4. Aparinu brango cenemo 2 paja 4. Aparinu brango cenemo 2 paja 4. Aparinu brango cenemo 2 paja 6. Pajarinu brango cenemo 2 paja poru branen 100 paj 6. Pajarina brango cenemo 2 paja poru branen brango cenemo 2 paja para para branen brango cenemo 2 paja | n | 6. Lorsey We Horald how anough | _ | |
| 25 sun 8 have na megenon 8 pay 8. Immprovibation by makega 8 pay 8. Spec & buce na megenon 8 pay evenue 10. Hanprovibation co cretton 10 pay hor na inference cropp seconusci 1. Frer nemion & nary consiste 2 paya 2. Frer " bujon napryky" 2 paya 3. Morrine & nory to consiste 1 paya 2 paya 4. Morrine & nory to consiste 2 paya 4. Morrine & norsy to consiste 2 paya 4. Morrine & norsy to consiste 2 paya glyth noracus 5. Norman & norsy to consiste 2 paya 2 paya 2 paya 3 paya para born broof 6. Paynoria ha nary po consiste 1 paya 1 paya 1 paya 1 paya 2 paya 2 paya 3 paya 3 paya 3 paya 4 paya 4 paya 5 paya 5 paya 6 paya - orianubanen | H | He infection cientile | 0/10 | |
| 25 suy 8. Ampunibashid ngryuncega 8 pag 8. Amor & hice Hambeyluer. 8 pag erenne 10. Kanpunibashid co cirettor 10 pag thor wa whey cross cretitus Department c roops sections 1. Free chession bearges censure 2 paga 2. Free "brugges mapyly" 3. Province & worgs o angero upalar naron melan words 4. Province & kargejo censure 2 paga born buerie-non brogs 6. Pagnorna ha naryjo censure 2 paga Texensea upovilea & gensey c nera | 9 | ing vice much & hu | 1 van | |
| 8. Spar & how he merelia & pay 8. Spar & how he merelia. 8. Spar & how he merelia. 10. Kanphribania co chekoù 10 pay 10 no no me merelia co chekoù 10 pay 1. Fier chemoù brangso cemino 2 paza 2. Fier " bright mapyry" 3. Pronom brangso cemino 2 paza 4. Pronom brangso cemino 2 paza 4. Pronom brangso cemino 2 paza 4. Pronom brangso cemino 5. Pronom brangso cemino 5. Pronom brangso cemino 6. Paznoma ha nangso cemino Texima aproxea b gemino Texima aproxea b gemino Perbal gaza - ottambarene | | E ence | 100 | |
| S. Sper Bluce Hambeyener. Erenne 10. Manparuband co crettor 10 pay Hor us integeror cretical 10 pay 1. For cremon brangs census 2 paya 2. For a brugge napysy 2 paya 3. Marshu brangs ungero Apalor navi / relor navi 4. Manshu brangs census 2 paya 4. Manshu brangs census 5. Aparshu brangs census 5. Aparshu brangs census 6. Paynorus brangs census 7 paya Texunua aparsha beliny c neria reptal gaza - otranubanen | 25 My | 8. Ammporebased uz macega | 8 pay | |
| Contie 10. Hanporrebanne coenetta 10 pag non na infegenci cienne 1. Fier conemia branggo census 2 paga 2. Fier "bruggo napyry" 2 paga 3. Provine 6 nary to consens 2 paga 4. Provine 6 nary to consens 2 paga 4. Provine 6 nary to census 2 paga frysh naracus 5. Reprine 6 nary to census 2 paga noru busise-noru brogs 6. Pagnarua ha nary to census 2 paga Texuma apurrea 6 seurus 2 repta 4 | | 3. Sar & have the inference. | | |
| Hor Ha Wegchon ciehhe Saparneme e roope seermusen 1. Fier enemoù luargro censuro 2 paza 2. Fier " bruggh napyry" 3. Prantun luargro angeno apaloù navoù / reloù navoù 4. Prantun la nargro censuro 3 lyth navan 5. Rantun la nargro censuro 12 paza 16. Pazarna ha nargro censuro 12 paza 16. Pazarna ha nargro censuro 16. Pazarna parrella le genre censuro 16. Pazarna parrella le genre censuro 17. Pazarna parrella le genre censuro 18. Pazarna | | cience | 100 | |
| Hor Ha Wegchon ciehhe Saparneme e roope seermusen 1. Fier enemoù luargro censuro 2 paza 2. Fier " bruggh napyry" 3. Prantun luargro angeno apaloù navoù / reloù navoù 4. Prantun la nargro censuro 3 lyth navan 5. Rantun la nargro censuro 12 paza 16. Pazarna ha nargro censuro 12 paza 16. Pazarna ha nargro censuro 16. Pazarna parrella le genre censuro 16. Pazarna parrella le genre censuro 17. Pazarna parrella le genre censuro 18. Pazarna | | 10. Hanporuband co cuellan | 10 par | |
| Suparneuns e roops sections 2 paga 2. Fier "Brugger napyky" 3. Markin binory to anserto upaloù navo / seloù novoù 4. Markin binory to censero 2 paga 4. Markin binory to censero 2 paga 4. Markin binory to censero 2 paga Shyle novaem 5. Raprimi binore nom brogo 6. Pagnorna ha narpyo censero Texenna markina b gense e renta rental gaga - otiannibanel | | | | |
| 2. Fer "bugget nagrysy" 2. Fer "bugget nagrysy" 3. Marshur buerges conserve rpalon nown/relan nown 4. Marshur buerges conserve 2 paga 3hyll noracus 5. Aparshur buerges conserve 6. Pagnorma ha nasyyo conserve Textuma aparsha belussy conserve reptal gaza - otiannobalelle | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | |
| 3. Province & mary so any eno 2 paga 4. Province & marine 2 paga 4. Province & marine 2 paga 4. Province & marine 2 paga 4 paga noranus & mary so censuro 2 paga 4 para brene bresil-nom brojb 6. Paznorna ha mary so censuro 2 paga Texuma aprivila & gensey censuro 2 paga recia paga - otianubanele | | The heart cropp seemises | | |
| 3. Proposition & margine and 2 pages Apalon morois / relai morois 4. Proposition & morois 5. Proposition & morois 6. Pagnosition has margine censure 2 pages 6. Pagnosition has margine censure 2 pages Texture approxite & general censure reptal graga - oriantebasell | | 2 Free Chillon & Margyo census | 2 paga | |
| rpaloù horoù / reloù noroù 4. Marvine le novegero censero 2 paga ghyrl noronen 5. Apprene le novegero censero 2 paga rom buscil-nom brozh 6. Poznovna na novegero censero 2 paga Texenna aprevela le genseg c necia repbal graga - otiannebaseel | | 3 m holypu napyry" | | |
| 4. Province & Karzyjo cenzero 2 paga shyth naracus 5. Represent & Karzyjo cenzero 2 paga rom buecil-nom brogb 6. Pagnorna ha naryjo cenzero 2 paga Texuma murilea b zenseg c mecia reposal graja - otiannibaseell | | for the 6 more to come to | | |
| 5. Approved & ROXYYO CENYUD 2 payor Low buscil-now brogs 6. Paynoxua ha naxyyo cenyua 2 payor Texuma aproxlea & genry c necia reptal gaza-orianubanen | | leksh usiah | | |
| 5. Apparent l'horge censeur 2 payor 6. Parorna ha naryyro censeur 2 payor Texenna aprixela l'gensey e necia reptal graga - otiannibanell | | the fil una and | 2 paga | |
| Texuma many consul 2 pages Texuma muxtea l'anne c necta reptal gaza - ottambasell | | | 2 100-0 | |
| Texuma manyio census 2 pages Texuma muxtea e gensey e necia repose graza - ottamebasell | | | 11.7 | |
| Texuma muxtea e gensey e menta reptal graya - ottambaseel | | | 2 payor | |
| replat graga - ottarrebarere | | | | |
| reptal graza - ottarrebarell | | necia , many | | |
| | | | | * |
| 17:0 pel spans - hores | | | | |
| | | Propal graya-hores | | |
| perol gaza-mujenessel | | petal gaya-muyenessell | | |
| Dariel 3 nonniller, | | Darice 3 nonpiller, | | |
| Hampung yanninbaejel | | | | |

| | Apri zacigne nonorica pacresinoscerce, a poz-m estegenpese ce. Crimaso no estegenpese ce. Crimaso no estegenpese ce nonocces principales este aprimas b miny Hamos ha chause oixunoscerce (nonocces) oixunoscerce (gebyrnum) Togiculoscerce (gebyrnum) | 30 pay 4 pay 4 pay | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Topieneberer na namor. Topieneberer (selymen) Topieneberer (rossoum) Dojumesume & grope nous | 7 pag 7 pag 10 pag | |
| | rportice the cuancine represent continue to gligh horas | 120 pay 20 pay n 20 pay | |
| | Roybusseal mpa "Xlacmusses" | 20 pag | |
| 3 AKA LO Z LITE | lupa no brunique. 1505a, loggyo, gener Tochoesene Kozbegenne wiorob | | Epocamo en motoring in grennos, magnóco manyo- mão os sacras obumanent xubornoro. In sprangel men grennos que motorno que moto |
| 1= | | | |
| 5 engl | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10</u> КЛАССЕ

Тема: Низиий и впесиий стартя Задачи урока:

1) Образовательная: повторений низного и впесного старма, сдала 2) Развивающая: развитие инеростно-сиговой впросивости, бийропи,

3) Воспитательная: дисципинированноеть, организованноеть Инвентарь: скистом, скакаска, перешадема, Треначер ди обжинамия

Время проведения: 10:10:11:40

Место проведения: спортивить заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1000 | Rocipaener, spirbeiembil, spobepka granzivxel, ørelsenne zagar, helopomer na neine | 2 mm | Tocipoencie в инеренци, проберить нашим спорт. другим спранть состоя догом догом догом догом догом не протоком догом дог |
| OTOBN | Xogb ba: 1. Pyun biogram, xasba на иссифа 2. Pyun ha roec, xasba на петкор 3. Pyun ya roushy, керекат е нетки на ногом 4. Pmnorph c robeponarues | 14pyr (0,54pyrs) | He mockame CP, He obsciems, pylus paronestom byoth Tyrobilega, Telin Eller chokownie Coleograms geremanizatio. |
| TEAGHA | 1. For e Produces roguerecourses 8egpa 2. For emal non bropeg 3. For e yaxierion rosens nozag 4. For embar nove hazag 5. Taion hpabnissebnis sonoes 6. Togenones | 1 ирир (0,5 ируга) | |
| 70 mg | Parmina na weil I.U.D. Goisea non propopula na nole 1. Manion vooln breneg 2- Mazag 3- Bapabo 4-bielo | 12 pag | romoinemi neglenno, Sej peznin ghixencie |

| На посс | | Proper & representation |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|
| 1-4 upenobne chinese a rando. | 12 pay | apareteces, beense |
| Enparlo 5-9- Bielo | | |
| III U. M. cmanila | | |
| blepxy, rebas byon Tylohung | 12 has | D. |
| 1-2 orlegence pyn najorg | 12 pag | Pyru meure |
| IV U.D. chaires Horn base | | |
| 1 U.D. comorines Hora Grayo, popula nakepx | | |
| 1-4 nounders a 2 1 yo, popula nakepx | 12 00 | No. |
| male l | 12 pag | Chure yeurs |
| 3-8-Haras | | / |
| Lu.n. emerka nover brogo, przen | | |
| onepeg | | |
| recoper il labore a D. D | , | Toloron D. D. D. |
| VI U. M. engiles 4. U.M. | 12 pay | Robonomo risbure |
| | | |
| Ha racc hore know pynes | | |
| 1- Hallion brenes 2- Majors | 10 | Колем не столем |
| Thrako 4-bielo | 12 pag | |
| HE hoes maine more bygg pysis | , 0 | |
| | | |
| 5-8- liebo ghuxenen enpalo | 12 pay | |
| VIIII U. P. Consider Hore Bus I will | | |
| | 1. | Romann 112 211 Same |
| 1-knnag brepeg 2. L. n | 12 pag | bringen ne rysonne |
| 1 4 000 W M 20 G 14 0 | | |
| 1× 4.П. стопия ноговрадь руки | | |
| red voiling | 1 | |
| 1-4 nperol shirence 6 november | 12 pay | Deuxenel mobure |
| Tiebe bysilo 5-8-brelo | 1 0 | 7,000,000 |
| 1-4 nperob shivenes & november exciabe bypalo 5-8-bielo X U.D. conocina nous guzt pyru, | | |
| na neer | | N. |
| 1- May palon un la | | |
| 1- max mpaloù moroloù n reloù | 12 000- | 1 |
| | 12 pay | Max nan mosses brund |
| 9-400x refor novi unpakingen | | |
| 4-4.n. | | |
| Ruzuur ciapi. | | 2 |
| Drejel 3/120 | | Pyne & rousex gerauns |
| bueres suchanger, na ciepi, | | бить випрешений, но |
| Kora eich ice Tourobel | | He bearing . |
| ordina Ha 15 sines no | | He Hanpeneune, hierer- |
| I July south HOLE | | cierca nogamo Breneg |
| Toursele Ha never us eepegusy | | |
| Torrespon Holes, Sousiere nousing | | |
| roteprymn Buzzo, a ocicione | | |

| | 11 - | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| BHA | Manyay. Imanu ciepa. Imnouseered na 2 nonaugn. Has ciepi, elepin. Muyuui ciepi rpuneneered no nopoinue ghieregues, a moneri na epeguese u surrene. Myrrana b gurry e elector Ha pezgisman | 5 Mess | Daeice 3 nonnines. Horrymus nonning Jacrumus Lei ef Horr, sperme |
| | Oixuerasere (yehyrenea) | 10 pag 10 pag 10 pag 10 pag 30 pag | |
| 3 ALL NOUNTENGUAS | ира на внишение «3,13,33" «ТРИ"-рзии но гоес «ТРИНА Р. ЦАТЬ" руши но вырх перичи. нарть. бисто иобые втойнить собь, двихиние Тостречие Тостречие Тостречие | | Dony combunis accuracy, geloem man brenig, un repaired spag. |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В $\underline{6}$ КЛАССЕ

Тема: Прихон в дину с неста, сдага пориатива Задачи урока:

- 1) Образовательная: запренившие техничи урожия взими с неста
- 2) Развивающая: payhimere споростио-стовых спосотностей, поординали,
- 3) Воспитательная: доришровать иотивацью устой увениюсти, Инвентарь: свистом, порущенный вашиопомоще в разилить ситуация. Время проведения: 10.20-11.50

Место проведения: спортивный заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POB 1070 | Tocipoerue, muletembre, molepha granguxel, obselvence zagar, notopomor na erecte Imparemente na pozhumere unun urec | 2 elly | Tocholicue B cueperiy, motepum Hacurel cropin. enpocume conformat control cuemo be control cuemo cuemo cue control cuemo control cue control |
| OBUTEA64A9 | Xογεία: 1. Pipu b eñgrour xopia μα μαμοπο 2. Pipu μο roec, xopia μα πείκον 3 Pipu γε roedy, repensi c reine, μα 4. Proon 4. Propa e nolopomarius Fier: 1. Fier e brionius ropulhament δεγρα 2. Saxies roseum μαγαβ 3. Fier enviral μοτει βρερεβ 4. Fer e rueval μοτει βρερεβ 5. Γαιοπ γραθημι/ μεθημι δομοερ 6. Ρογεμουμ | 1 upyr (0,5 upyra) | Re morrambel, he oroneme, Pyru parojasoi lyon Tyrohunga Teen Tera Choroi uni Coarrog am Guciarreno. |
| 10 may | Pazimina Ha Mere 1. M. M. Cmoñka mon Brazo, spabel blepxy, sebal byon Tyrobinga 1-2 orlegenne pyn nagong 3-4-enena normenal pyn | 8 paz | Pynei meune |
| | II U. M. cioña a nora Brozo, pzeur notepx 1-4 upgrobne shuxisine b necelou cycanale Brepag | 8 pay | Crussa speller |

| | 1- no croisea nove brazo, pyrus Ha hoec | 8 pag | rologoin realsure |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
| | WU.N. Toxe candle | | |
| | 1-4 mysolne sherene a la solo | 8 pay | Korene ne oruvaler |
| | J- Grang maly 2 (1) | 8 pay | |
| | VII 4. N. CTOTILES HOLL Graft, pyrus | 8 pag | Amnagn ne rysonne |
| | VIII U.D. CTOÜNG HOU Broge, pynes | 8 pag | Dbuxinus mobsene |
| | Ha noec 1-erax rpaloù noroù u reloù pyre 2-4. n. 3-eras reloù noroù u rpaloù pyre 4-4. n. | 8 pag | Max Kan Moxico brene |
| 0 | 1. Frer memoi & Karyero censero 3. Prer memoi & Karyero censero 3. Marxen bresson | 2 paya 2 paya | |
| <i>H</i> 0 | nperson brangge cercero palon horon relon horon 4. Aproxim brangges cercens ghyli horonu | 2 paya | |
| HA | Hous bueix - Hon & | 2 paga | |
| 9 | 6. Разножна на каждую сенцию | 2 paya | |
| 25 un | I payer - ortanubasene | | |
| | II graga menjemenne Reside 2 hans inter | | |
| | Pariel 3 ronnines Housepeeral zacremmbariel nper yacigne nomnikas zacremmbariel, a pez-m | | |
| | Elexuen morre u ensure | | |

| | ottambanne | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | rancineme aporxido 6 quining e neiña | 8 pay | Emapamoet il gerami zaenyn |
| | reggio Tom | 5 eust | |
| | Typerxus ua creanaine Hannon na creaneine Oîxerename (ronceren) Oîxerename (gehymnes) Togrenbonne (ronoma) Rojierebonne (pehymnes) Togrenrame b grape nore | 120 pay 30 pay 7 pay 7 pay 7 pay 10 pay | |
| | Tofbussiol upa, Themeer | | |
| 3AKNO2NTENGHAAA | Unpa na bremesune "Cleñograp" "paenni - xionasor Xeithin - rynnasom Belenni - Tonasor Tocipaenne Togbegenne umorob | | Luponer governe Ennouncies Jaganere, notopol coots, governey skety. Immynbaet mom, not we gongement the opera- ounties |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10 К</u>ЛАССЕ

Тема: Низина и высонна сторі, геновний бел 3 × 10 Задачи урока:

1) Образовательная: повториение ченосного бега 3 х 10, сдата порисатива

2) Развивающая: развитий спорости, координации, богетропит, вписеньегу

3) Воспитательная: воспитаний марально весевих колеств, трудоской в

Инвентарь: свистом, сконама, перенладина, пренохер для отживания

Время проведения: 14. 40 - 15: 20

Место проведения: спортивиті, зач

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rocipaenul: profescontil, rpolepia grangux er, obretienue ragar, nolopomor na neise | 2 ung | Japaenne b meperny, modepume normal crops. graphin, composite consulcibul, borown joixin bris coprisin, b pig mulso he joixin borno, meso be ochure megnenn |
| dernier der | 2 ulles | Coursquit queioneghso |
| Xομοδα: 1. Pyrus & cioporn, χομοα μα ματισχ 2. Pyrus μα κοις, χομοα μα πείνοχ 3. Pyrus γα τοιολη, περιειού ε πείνων 4. Parnagn ε πολογιοπατιών πει: 1. Fier ε βπεσιων πομινεισμικών δεερρα 2. Fin ε γαχιείσει ποιειω μαγα 3. Fier ε πρεινών μοταιών 4. Fier ε πρεινών μοταιών 4. Fier ε πρεινών μοταιών 6. Γογενονών ε ραδοϊού μιμ | 1 npys (0,5 npyss) | ReTarkamere, he odroneme, ryne pavorason beper Tyrobuega Term Sera crossonyri. |
| Pazuntka ha necie Iu.P. cronna non grogi, pyku na soec 1-nanien voobn breprep 2-nazag 3-brebo 4-brysabo | 12 paz | Annoineme hegiense, Sej pezneix gluxesició |
| | Focipaenul profescoulie, rpolepia grayux et, obrelienue yagar nolopomer na heise Lemmi Ser Xoybba: 1. Pyni, b ciopone, xoyba na neinox 2. Pyni, ha noer, xoyba na neinox 3. Pyni, ya rochy, repensi e neinuy ha nocon 4. Armagn e rolopromancis her: 1. Fier e hacomin rojumioninen begga 2. Fier e yaxiesion romeni naga 3. Fier e repension romeni naga 5. Talon repension nocom naga 6. Tojenomi e paroson pyni Pazunena na necie In. P. ciorna nom gros, pyni na neci | Tocipoenul inputeicubul, protepua grangux er, obrebienue papar, nolopomur na necie Lemmi ber 2 must Xoybba: 1. Pynu b cioponu, xoyba na noinos 2. Pynu ha noer, xoyba na neinos 3. Pynu ya voroby, repeterá e neinuy ha nocou 4. Impagn e nolopromarius fren: 1. Fier e bucomun rogumionuen beepa 2. Fier e gasteriou vorene naga 3. Fier e repetentu noram 4. Fier e repetentu noram 4. Fier e repetentu noram 4. Fier e repetentu noram 6. Togenomi e pasoioù pyn Pagungua na neure I u. P. cioùna noru grap, pynu na noec 1-nouven vorobn breprep 2-nagag 12 paz |

| 1 | | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|
| | 1- notopios bypalo 2-4. M 2- bielo 4-4. M | 12 pay | repoper resture |
| 3 | W. M. Gones Van | 12 pag | Pynis meune |
| c | Trale brenes 5-8-100 | 12 pag | Crusa yeuse |
| | J. U. N. CTOWNER HOUR GROCK, Myseus l 1- holopoi Tyrohuya brelo 2-4.17 3- Empalo 4-4.1. | 12 pag | Tolopomo malsine |
| | 1- Harrow Tribrus brepes 2- Mayag J- brelo 4- Emporto | 12 pag | Koresen ne convinces |
| İ | 5.8- helo VIII 4.1.TOXE | 12 pag 12 pag | Marian Land San San San |
| | 5-bring repaires 1-4.1. 5-bring rebois 4-4.0. IX 4.0. Ciaika nous engl, pyrus 1-4 upp shiresup 6 naleusous Cyciale bypalo 5-b-brelo X 4.0. Ciaiko um. 2 | 12 pay | Выхения мовите |
| | I h. n. ci cinko noru broze, pezer brepeg 1-mas reboi noroi u rpaloi peze 2-h. n. 3-mas spaloi noroi u reloi peze 4-h.n. | 12 pag | Max non noxes brine |
| 0 | Muzuli emaps Daviel 3 Kallasign: Ha crapi, Brunoune, Mapu. Tourrobal Hora conchrict Ho | | Pyter & sources forseen onto buspeccesion, no |
| D H A | 1,5 Gont of univers pyn, maxibal hora capaging roundon hour, bound raction holepsyn | | crema nogamo brepeg |
| 9 | Mouri ciann | | |
| 25 my | Mon ciapi, lapur | | |

| | Huzhun ciapm mpunenesco | | |
|--------|--------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|
| | brown - us chequere a funcione | | |
| | Innouncement sentero us Encororo ciapma | 2 reeps | правиченое вплошение |
| | remoment der 3×10 cgara | 5 Muss | |
| | Typoxus ha cuspacie | 130 pay | |
| | OTXINAMEN (LONDEUS) | 30 pay | |
| | musice (sel 11.10.) | 10 pag | |
| | Refiguraballe (sebrune) | 10 pay | |
| | Dojumenene byrgne have | no pay | |
| - | Tojbushol upa, Baxbars | U | |
| 3 A | пра по вненение, воре, берег, парус | | Mor breneg |
| K | Response word | | Верен - им назад Кару - подинентого пини |
| 40 2 | 7 7 | | nznu |
| VI | | | |
| E | | | |
| A 6 | | | |
| И | | | |
| A | | | |
| 51 | | | |
| 5 my | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>6</u> КЛАССЕ

Тема: Метания могого исто на данняеть Развития вплисиваем.

1) Образовательная: бучению метамия малого мета, подотовка и тране

2) Развивающая: развителе, ловиости, менюсти, спорости реанизии, 3) Воспитательная: упрениение опорно звигательного аппарама

Инвентарь: Спетом, меня рег большего теннию, сканейна, керенеадиней, время проведения: 10:20-11 50

Место проведения: спортивный заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 0 A | Moigroenue, rpuleicabue, prolégues groughere, obselvenue gagar, holopoma na heeme, Inpaxuelune na paybumue unung men. | 1 rense | Tocquerell buegethy, molegiem raume chapi gapun, chyracumb callong combil lower former, lo più minero ne gondo sume, cheme be ocque mpegnemo. |
| 10 10 | Xogosa: 1. Pyres Ciopour, xogosa na nochas 2. Pyres sa roroby. xogosa na reinas 3 Pyres na role, reperai c reine na nocon 4. Horron brepez na raxport mar | 1 upip 10, 5 upipa) | не тошаться, не объемемь, собигать дистическо |
| VI T E | 4. Harrist breneg na raxeri mar 5. Banagn e nobapamany lemmis der berobne ynpaxuenne! | 2 eurst | Teun Tera cnoncinionis |
| Л 6 Н А | 1. her chainer ropunerouner begpa 2. her e jaxueiser relener nazag 3. her crusal nour brepeg 4. her capeurum noram nazag 5. Jason apabres/sehrer sokon 6. Capeirum der 7. Tojanom | (0,5 npyro) | Pylle paromoson byour Tzichuza |
| 9 10 mg | Pazinnesa Ha necie l'horpap: I. h.n. cioèra Hora brogo, bzebueice ze prene e nopinepour 1-ropheriolnel Ha Hoener, prene Plepx 2-4. n. 3. Toxe canol 4-4. n. | 8 pay | Рум уреште, Тенеше на нами. |

| | II. U. N. cmaina kou brogt, pyry ragonery u rapinepy 1- cmains na praber hore, naesza lo brijas | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|
| | lassifies a noninger. | | |
| | 1- cmaile un unal de la maine | | |
| | I Promos has repured here, harben | T 00 | |
| | Y / | 8 pay | |
| | f - cmanilo ua reform una noma | 1 0 | |
| | | | |
| | Byanon e napinepay Brogo, pynes | | |
| | Canon a nous broso never | | |
| | Ganon e napinepay proje, prins | | |
| | The thought the are | | |
| | | | |
| | The state of the s | 8 pay | |
| | 3-curren neuro, pena l'ionielon | | |
| | 4-4.0. 5 6- Toxe could | | |
| | LL 4. n. unpokal consisks, pylu 10 | | |
| | herax napinepa | 6 | 10 |
| | | 8 Las | Harrish ruxe |
| | 1-8 Howiss Energy | L 6 | N 5 27 N 5 N// N |
| | I Comonica Hori Brank Illian | | |
| | The second to half | | |
| | 1- una Empalo, Harriss 2-4. n. | A 00- | Permission |
| | 3-ilian by ba us with 2-4.11. | 8 pag | 1 yun meure |
| | Dillar beels, Harrish 4-4. P. | , , | |
| | | | |
| | | | |
| | 1- relepet Bapalo, xelonose | | |
| | - with xiohor | 1 nas | Horn huguno |
| | Tyrus o Gopoup, Xiaholl | D pay | Hors speune |
| | Towned showed x intoll best a lend | | |
| | eng y mes how grape, perus blepxy | | |
| | my y mero bueine palus trepry | 8 pas | Margar 1 |
| | 1 1 3 to tracing | 8 pay | Brogo ne rysoune |
| | 1- oprobpehenni Brnog sporlori | | |
| | - Sellon G-11 n | | |
| | bretruser 26 MM Projek napinepy, | | |
| | bretiere 26 miles | | |
| | Je secu f. Typica | 7 ~ | |
| | 1-8-Mpy. Shx. Horacus brepeg | 8 pay | |
| | IX 4 n. Toxe caude | . 0 | |
| | t hoursulling hampin | 8 pay | Hour crepated necessant |
| | Еч.П. принед взевиние рукания | 1 0 | / |
| | Charles of secular historia | | |
| | | 0 | |
| | 5 pay massey no upyry Expalo | 8 pay | |
| | 5 pay brelo | 1 | |
| | | | |
| 0 | Toslogelezere zapaxuereal u | | |
| 0 | more nouse heigher electoro lesa | | h |
| C | H. Tepenersonbarrere uz przen bruziny | | Perpolhero ypalrious |
| | 1. Tepeninghbanine in prin byung 2. Normenbanen reprez pakol 1 lekol | | |
| H | | | Sypasiuselle |
| 0 | 3 Tollienball rebi where on his | /. | |
| | 3 Toplugubaen reki, rohen upakisu | 7 para | |
| B | 10000 | 9 paya | |
| H | 4. Teperingulasine nog uoroi, nugaea | | |
| - | lekais, whill montain a year | | |
| A | 5. 01 Enboreche were 5 hours | | |
| | relair, when you is a now yours | | |
| 9 | | | |
| (| Memanuel Maioro Lero: | | |
| | cross hemaseal y y za cousin repres | | |
| 25 1111 | | | |
| 25 my | myag, na norow, Tytohuse rolepuso mygno b cropony nemans, postal myag comma & source toward | | |
| | myeno 6 cionoria in marcine | | ↓ |
| | ne us contin a memaster, rpatel | | |
| | 3, in the second | | |
| | engues, uniono c verou Ha grabul | | |
| | ung us 4. P. Brash 12 14 15 - C. | | |
| | luga. y u. P. Inpabyso pysus orlecons | | |
| | o cropolly, I stobille notephing | | |
| | Hampaho, makyeo wary cure corregto | | |
| 1 | 1 - Time way | | |
| | EMPLOYER TSIGHT & LIGHT | | |
| | Experto. | | |

| | Jaieer spotoce spaly to pyther chepxy that mercer, there must be browned the property of the function of the property of the pocked attached you can be brought on the property of the propert | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| | Memasure (2,4,6 hejpob | | |
| | Hanson no chaeste Mynosin na chakaine OTXINIALENE (VOLLANE) OTXINIALENE (VOLLANE) Rogionbanne (Vollanen) Rogionbanne (Jahyunu) Rogionbanne (Jahyunu) | 30 pay 120 pay 7 pay 7 pay 7 pay 7 pay 10 pay | |
| | Tophysnel urpa "Choursep" | | |
| 3 ALAW VITENBHA9 5 MM | hypa na bruhanne. 3,13, 337 Tocipoline Tojbegenne viorab | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10</u>КЛАССЕ

Tema: Memarue Maioro eresa Ha garbnoens Payhumue Bruocenlocaris Задачи урока:

1) Образовательная: повторение металия малого лега

2) Развивающая: развитие ловности, лейкости, спорости реонемия, рефитье орга

3) Воспитательная: упретиемые опорые звычаненного аппарата

Инвентарь: свислом, мень за большого темписа, сманейна, перемеадима, Время проведения: 8:30-10:10

Место проведения: спортивноги заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P O A | Tocipoenne, rpubeienbre, rpolepka granguxce, arebienne zagan, roloposo na necil. Inparmenes na pazhumue unung mees. | 1 eun | Rospoence & inepensey, molen expoence convergentie, book gerner sub comme considerabile, book comment of the comments and the comments. |
| O T O B N T | Xogida: 1 Pyrus Beigroup, xojida na nochas 2 Pyrus ya rosoby, xojida na neikas 3. Pyrus na noce, repenai c reinus na nocon 4. Harron brepep na naxyri usas 5. Prinaga c rekopoiami | 14pgs (0,54pgsa) | Ив гоенория, не объеми, собигодория дийнический при |
| F A b U A A | Jenuin Ser Therebre grannenal: 1 her chromer roguerianier segra 2 her c yoxiecion viena hazag 5 her c yrennum noroniu brepeg 4 her c yrennum noroniu brepeg 5 Janon spohn / refres seron 6 Rogenomi 7 Corpecium on | 1 hpyr (o, 5 npyrs) | Teun бега спокойшти. Рупи работагом вумь Туговица |
| 10 wass | Pazennula Ha neile In. n. ciona non lpgs, pyne na roec 1-noneul Tyrobuya brepeg 2-nagag 3-bapalo 4-bulo II u. n. comoina non bross, nesen | 12 pag | Horn ne crudant |
| | 1-4 rpyrofne ghuxerel 8 nerelon cyclicke bnepeg 5-9-nagag | 12 pag | Knyr. ghineseal |

| | 1 200 | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| | The n. cmaised work byg, yoular theprey 1-2-others by mayag The clause reverselled by mayag | 12 pag | Pysies specine |
| | 6 mpalo 5. 8 - Relo | 12 pay | |
| | TU. N TOXE 1- hnag maker 2 10 1 | 12 pag | Rolopoin mobune |
| | VII ha of which G. G. D. | 12 pay | Bonago ne rujoune |
| | 1- honog spalar buely to cropoury 2-4. P. S. helo 4-4. P. VIII M. M. Crouke nove Grogo, pyry 1-400 | 12 pag | |
| | 1- Harris II II paloù 2- Romeg X U. D. GOGHA HOU Braze, Myses 1- Mar D. | 12 pag | Homon next |
| | 2-4. A. relen noron u relan pyre 4-4. A. | 12 pag | Max brue |
| | X 4.n. ciena nom brago, pyrus 1- pureg 2- nomeou 3- pureg 4- 4. n. | 12 pag | |
| О С И | Toplojerijne znpakueren u brinornemino neiosent maioro vero: 1. Tepennenbanul uz pyna b pyny 2. Tophughbanul upag upabe/rekol | | Imparment hydribles |
| B H A | 3. Topungubalen relain, roburs apalain in nawtopas 4. Tepennephasure nog norai, nugales relain, roburs apalain neastopas 5. 07 Subasure nera ot nor roorepegus | 4 paga | |
| | heraunt maroro nera: cnocos nerand "y ja enmin reneg mero: u.n. npabas uora vicialierea hajag, na noron Tyrohune rolepusi o przeno 6 cropony neranul, pobal przes connega 6 ronie, ronome | | |
| | onguses, huemo c herou ha spoble muso, my n. n. spolyto pyny oiletiu b ciopony, Tyrobruse holephyso hanpalo, spolyto nory cuenta correjo bracene, Tyrobidye | | |

| | Baseer Lyoused rpalywopyny clepxy has merce repetime to be another grander of your property of a special much pyrus. No grew grander of your pyrus in the man conserved have been conserved to be a property of the property of the property of the closogue more than a property of the bring of byruse hard of byruse hard of byruse hard property of the bring bring of byruse hard property of the propert | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| | Harrow no chambe | 30 | • |
| | Represent no enopoul | 30 pay | |
| | () & house (weeking) | 130 pag | |
| | Disenscure (selyum) | 10 pag | |
| | (letters) | to pay | |
| | grandene & shope nous | 10 pag | |
| 3 | upa na bullonal , 1, 13, 33' | | |
| A | Theyeune | | |
| K | | | |
| /\ | Toplageune word | | |
| 2 | | | |
| M | | | |
| 1 | | | |
| /\ | | | |
| 6 | | | |
| U | | | |
| 9 | | | |
| / / | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В $\underline{6}$ КЛАССЕ (КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК)

Тема: Метание моного мена на данность Развитие вписивости

- 1) Образовательная: повторение метания малого мена сдала пориальна
- 2) Развивающая: развителе ловиосте, мености, спорости реанции, 3) Воспитательная: воспитание поранно-высвых качеств, пруденобия

Инвентарь: свистом, мени для боющого тенище, смащения, терениодинея, Время проведения: 14:40-15:20

Место проведения: спортивние заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POAL | Trespoerent, muleichbul, molepka granzench, obselvene gagan, nolopoto Ha necil. Impannerent Ha paglumul norme, mee. | Lung | Rocipoencie biespenie, molegiam nacione carone carone carone carone carone consiste ful, lo prize rurero ne poisso somme, chero bie ocipore pregnem |
| 0 7 0 3 | XOGESA: 1 Myrus & Cichoppe , Xoge Sa Ha Hochaso 2 Myrus & Cichoppe , Xoge Sa Ha nei Haso 3 Myrus no neec, replexoi c neikus Ha Holou 4. Harrich bneneg Ha Haxynis was 5. Myragos e nolopoiames | 1 kpyr (0,5 kpyra) | Не Госкать се, не блонеть, Собегодами дистанцию |
| NTE 16H | Terobre grandens? 1. ber chichen rogunamen begra 2. ber cyrenius rosens hozag 4 ber cyrennus noranu brepeg 5. Taren yahres/sebru bokon 6. Crpecius ber 7. Togchong | 2 must Tupys (0,5 nguys) | Tenn bera cnouvirunis Pynn parojapor besses Tyrobrugos |
| A A | Paylingua no erecié: I. M. Comocina Hore Groge, pyrisu 1-4-npip ghoxetent 6 merebos iyérale balpag 5-9-Hozag llepxy, mpabal byon Tyrobruga 1-2-orlegenere pyr narag 3-4-cuera novoxenal pyr | 8 pag | Pyru meune |

| | 111/4 0 6 | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|
| | 1- Hampy Tyrobrus Bregg, pynes 188 1- Hampy Tyrobrus Brepes 2- Hayas 3- Brebo 4- Brepabo 14. 1. 70 x 8 | 8 pag | |
| | 3-ndepor helo 4-4. N. V4. N. munpokol Goisko, pyres breeze | tpa | Tolopoin makene |
| | VIU. P. comorta nous brook, pine | 8 pag | Harris Huxe |
| | 1-hnog spaken brepeg 2-4. P. 3- Leben 4-4. P. VII 4. N. TOXE 1. bryag spaken 6 cropping 2-4. P. 3-bryag eller bergery 2-4. P. | 8 pag | Bonnag rys xe |
| | Energy Hour Broker 4-4. P. | * pay | |
| | IX U. D. CICIOKO HOLE | 8 pag | Max breece |
| | 3. house 4-4. D. | 8 pag | |
| | 1 offer | 8 pay | |
| 0 C H | Brytogenere ynparmetere le Brinoinemenso erejesten elatoro Lera: | | Manuface Co. 1 |
| O B H | 1. Tepeningabaseere in pyrint pyring 2. Toghingabaseere repez youlse, 2. Toghingabaseere nog roson, migales selvinos nog roson, | 4 paga | Innomero yahrusto |
| A | Hassgros uchai, done ipalai u | | |
| nery | 5. OT Subaseure | | |
| | referent enavoro vera | | |
| | | | |

| | 1. | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| | Mesance e 2, 4, 6 neipols | | |
| | Coara nopliameba néasenl Marcao nera 119 ganssocit | | |
| | Manion Ha challed Reported Ha challed 07* Libraries (Honoelles) 07 * Libraries (Sebyluna) Rogsenbauere (Lououre) Dienbauere (Lououre) Liprariamene (Sebyluna) | 30 pag 120 pag 7 pag 7 pag 7 pag 7 pag 10 pag | |
| | Toghuxual mpa " Baxlains | | |
| 3 AKNWZWTEN64A 9 | upa tea buniosene "Cherograpi" Tocrpoerene Toghegerne umorob | | |
| 5 ung | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10</u>КЛАССЕ

Тема: Метание макого него на данность Развития вплосивости Задачи урока:

1) Образовательная: соверененсывования нерозни наполо него

2) Развивающая: розвитие новижения, незивети, спорости реанции.
3) Воспитательная: воспитание порсоно-высвить колеств, пуроснобия Инвентарь: свислом, мем для большого темника, сканенна, черенкогранд, темохер для отхимоная, ментомия

Место проведения: спортивный заг

| Эрганизационно-методические указания |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ocpoesses в шеренц, оверим нашие спорт. орип, спросимь иотуветвий, вогост собрани, седь все обрани, чедые от |
| етрекаться, ие бългеть, общозать истанию |
| un бега спонойний |
| yne pavonasom pur Tyrohuya |
| PL PR |

| P | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Pazempua na meise In. n. cmains nom brozo, Mens u meram 1-4-ung. ghix. bruerelos cycribe | 12 pag | upgrobne glunesses niobune |
| rebal thepxy, spabal bjot judning | 12 pag | |
| TIL D. Gailla hores Groge, pyrus 110 | | Pyren receive |
| 1- Hamon Tylohusa breneg IV 4. p. Toxe 1-holopor Tylohusa brysalo 2-h. D. 3-helo 4-4. n. | 12 pag | How ne consame |
| breneg 1- erax apalan noron u relor nene | 12 pag | Max bruce |
| 3- evan relai moran u spakon pyre 4- n. n. VI h. n. munokal cionko, pyru Brugez 1- namonen e | | |
| 1- hancos k upakon hore 2- brepeg 3- k leken 4- h. n. VII u.n. cronica nour grope, pyres 1- bring upakon 2- h. n. 3- brinag upakon 2- h. n. | 12 pay | Hanse unxe |
| 1-hmagin P. h. n. | 12 pag | mnagn he rysource |
| 1-hphaeg 2-nonon 3-hphaeg | 12 pay 12 pay | |
| Eury 5 monand na upalon melon nore | | |
| 10 mans u myges | | |
| | | |

| BUA | Tylogengele sup. u bunoinemento neisene maioro Lera 1. Tepenegubane in prin byring 2. Zopungubane repej spake; 3 Dopungubane reloi, sobre spakoi 4. Repenegubane nog horori, mastopot mastopot mastopot hastopot 5. Ottobarrele nera a non rosqueja | 4 payor | morpheno pabrilono mparnene |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| | Tobiquetthe Texiste neight Motoro nero | | |
| | lieraune ez, 4, 6 mespob | | |
| | Refierbauch (gelzusten) Repuerbasene byrapie vores | 30 pay 130 pay 10 pay 10 pay 10 pay 10 pay | |
| 3 | Tojbuxxol mps., 3axbas greaza" | | |
| 2 | upa ua bunevarene "Cherograp" Tochoesene Tosbegenne visorob | | |
| H A G | | | |
| Man | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>6</u> КЛАССЕ

Тема: Круговая Тренировна

- Задачи урока: Ірпі сененце завивненов презовой тенировней для

 1) Образовательная: совершенся вовамине техници впроснения пражнений закрепить впросноветь, прогучесть, сиз

 2) Развивающая: развитие зовкости, когрупнацию звитений, впросивай

3) Воспитательная: воспитания сомательного озгонения и выполнению Инвентарь: свислен, сентвалер, постоями инвентары, сентвалер, постоями инвентары, сентвалер, постоями учения выделя, станей вы отментально, учения, пенты, учения, пенты, чен

Место проведения: спор тивит заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 6 A | Tapassell, yelecabul, melepas, melepas yayar, holopata Ha necie Impaxuesen Ha paylumere unung | Tuns | Tochoenne binepenny, molephone Halline enopi. opopien, enpoume canonstethee, loven goisen bout cooperen, lo piz umero ne gensuo borto, cueto bre ochal npegnem |
| T | Xogosa 1. Pzku b ejopohn xogosa na nacnas 2. Pzku za rezolz, xoposa ne nezkas 3. Pzku na hoer, repertaj e nezkas Horon 4. Horron brepeg, repertaj e nezku 4. Horron brepeg, repertaj e nezku 5. Prinaga, e nobopoja un | 1 upigs (0,5 upigse) | Re Tollamoch, Me obraveito Cobilogamo que angueso |
| N b H A | Ferdne grannenne 1. Ber chronin nogunearney | 2 uns | Tenn Sera chonoineri |
| 9 Oins | 2. Fer c jarrevell rollie Hazage 4. Frer c preunium noronum knepeg 5. Jason spokrus / Lehrer Sokous 4. Lopenenes | (o, Supera) | Pyren pavorasom bysus Tyrobrega |

| | F. U. D. C. LEEME | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|
| | Т. И. П стойка кога вразь, | | li. |
| | | 5 | he crecum, |
| | 2011 | 8 pay | ch , , , , , , |
| | mayay 3- Empala 4 8 0 | 1 0 | ghixesus niabune |
| | II U. N - TO Xe hopelo 4- Erels | | |
| | 6-4 uperoline phixesses rondois | 9 00 | |
| | Empolo 5-8-bielo | 8 pag | |
| | III U.D. Carre | | |
| | lepxy, rebar Bou Brok, rpakas | | D. I. |
| | 1-2 - Partier ofold Telebruses | 9 m | gues apellere, 6 |
| | + chagerine pyle harao | 9 pag | Pyres apeller. 6 |
| | J 7 - (110)10 halas all a | 8 | |
| | monto hou burn | | |
| | Halepx | | |
| | nerelen cyciale chepres | 0 | |
| | 5-3 cyciele Energe | 8 pag | |
| | Margan | 1 0 | |
| | Cionla nous bred him | | |
| | 5-8 rayay VU. D. CTONKO HOLE brogs, pyles brepeg 1-hobopos Trecher a brogs. | | |
| | 1- notopoi i jestrena bapalo 2-h.n. 3-bielo 4-4.n. | a | |
| | 2-h. n. 3-brelo 4-4. n | 1 pay | |
| | VI U. A. GOTHO HOLE Emore, pylin | 1 3 | |
| | na hall | | |
| | 1- Harrisy brance | 9 100 | |
| | 3- Enpalo y & D Mayorg | 8 pas | Harrist mysterica |
| | VII U. P. cmailla | | Marioss mysobruga Muxe, Korese Me curaces |
| | S-Enpalo 4- breho VII le. P. cmoisla nous Engl, pyrus | | |
| | The share | 1 pas | |
| | Enpole & The Tylohung | 10 | Dhunessen. |
| | Enpolo 5-8-bielo Tylohuso | | Dhineseed mobiuse |
| | | | |
| | 1-hnag spalow worch brepage | | |
| | 13- lung 182 - U. P. | 2 | |
| | 3 - knoop reloi 4-4. 1. | & pay | Mag opposit 5 |
| | IX U.D. cmarilla Hare P. | 1 0 | mnag geraen rys xe |
| | IX U. A. cmoile hour Grago, pylly | | |
| | Max Line C- | 9 00 | |
| | X. U. P. cmon we have 4-4. A. | 8 pag | Mar 112 and |
| | X. U. P. com- | | Hore he conscer |
| | Eveneg & jarron brogs, pyrus | | |
| | Evenes & janou how Englingues | | |
| | my of | 7 pg | |
| | cycrate Brong . 6 orenscrouper | 13 | |
| | Vielo | | |
| , | Knyrobal meremposies no | | |
| | ciaminer | | |
| | I. Amportabasene in apricega | | |
| | I Thereien | | |
| | 1 Trang | | |
| | - Controlled | | |

| 0 | 1 Representation naturalisto | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| C | V her man gryng e mucegoes | | |
| 102 | V her meino some | | |
| H | V her greater reper greening | | |
| 0 | | | |
| f | | | |
| 8 | VIII money ha ensuring | | |
| И | Hors has Sommer maly to rely to | | |
| A | IX nauces, rouse en la | | |
| 1.0 | Enpered charles under Charles under Charles under Charles charles charles under charle | | |
| 9 | heroes | | |
| | XI lojoma | | |
| 25 my | XII Hormana Parisa | | |
| | XII Harpombasene na chavenny | | |
| | The Hot | | |
| | - hannen us chambe | 30 pg | |
| | Therefore of the | 7 pag | |
| | | 7 pag | |
| | | 7 pag | |
| | | Fraz | |
| | | 10 pag | |
| | | 1 8 | |
| | Rogeressel upa "Cuainep" | | |
| 3 | | | |
| A | Inpa to Bulloune " Boya, loggyx, serie" | | |
| 1/ | Jan 1984, sout | | |
| " | Lapelle | | |
| (\ | Logbegenne word | | |
| Lo | | | |
| 1 | | | |
| M | | | |
| T | | | |
| _ | | | |
| E | | | |
| \wedge | | | |
| 6 | | | |
| H | | | |
| A | | | |
| 9 | | | |
| Sunsi | | | |
| | | 1. | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>10</u> КЛАССЕ (КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК)

Tema: Kpyrobal Tresupobsea

Задачи урока:

1) Образовательная: совершеней вовсиней зехници выпоснений угражиений, 2) Развивающая: розвитие повижения, поординацию дижений, выживай

3) Воспитательная: воспитание адмаженного отченения и выполнению

Инвентарь: свитом, сенущомер, ноблине челя, споменка, споменка, споменка, иверской счению, мен за бывного теммина

Место проведения: спортивний заг

| enerl, yrubercalno, na yourexch, obrebiesselle holopain na mecre resul na paghimue o meci e manas ya ronoby, xopisa na neeman na repenar e neina na more repenar e neina na managari mana | Tupy (0,5 npgs) | Response l'une la une chopi, yolepum Haurue Chopi, grouin, capourne canorstothe, brown poixen soixen soixen soixen le goixen soit, cue to be come impegneto. Re iourable, ne dononed, colingate guirrus |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| un noer repellar c retila 129 | | Не тогнадось, не богонев, |
| agn e ndopoiam | | |
| in der re grasmenne bround ropenhounen begra gosseisen rosenen nogag rennem norann brepeg rennem norann nagag n spahren nehm bonon conni ber | 2 Mens 1 Mpg 10,5 Mpg 20) | Tenn Sera cnoxonumin Pynn pavojaros Boro Tyrchrega |
| | re graxueune Brouwe ropinhounen begra Jameiren romenn hogag Mennen norann breprez Mennen norann nara | remem noram brepeg 1 Mpgr remem noram brepeg remem noram brepeg remem noram noram remem noram sonon (0,5 npgro) |

| Til Danier na nevil | | |
|----------------------------------------------------------|--------|----------------------|
| I. U. n. comorseo nous Briggs, | | |
| Mylly na hoec | 12 pag | he cheums, |
| 1-Harriou vooln brepeg | 0 | of. |
| - The second | | ghixener morbrere |
| IL h. n To xe | | |
| 1-4 mm shales o | 12 00 | |
| 5-9-bills | 12 pay | |
| M. M. cmorro | | - A- |
| Pleps, relat biour graps, yorkar | | |
| Pleps, what bjour rychows | | 6 |
| 1-2-vilegenne pyn regage | 12 pag | Pyres uperine 6 |
| IV U.D. Chesea horoxenas | 10 | o poetice o |
| Halepx House House Engle, pyles | | sounex ne omvales |
| 1=1010 | | |
| & My ghayx briesol | | |
| 1-4 mpg ghay. Emereker cyclabe | 12 pg | |
| TU. n. cmount work brigh, pyres is | 10 | |
| hoer grat pylles ils | | |
| 1-1010111 | | |
| VI L. n. 70xP 4-4. N. | | |
| VI h.n. Toxe 4-4. N. | 12 pay | |
| 1-16041 | 1 8 | |
| 1-reamon Tychnigo brepes | | Harrow Tyeohusa |
| VII U. P. TOXE | 10 | Huma |
| VII U. P. Toxe | 12 pay | Hure, however we |
| 1-4 Mpg. fluxesees Tylching Bypalo | | curacy |
| 5-8- bielo Islahusa bupalo | | 00 |
| VIII U. P. ioxe | 12 pag | Dhisettel mobiler |
| 1-hnag spalar word brepeg | | |
| 3-hnag relation | 1 | |
| 2-4.1. 3-hnag relai 4-4.1. | 12 pag | Bornag gersen rugo x |
| 1- Max palarnosan nielar pepie | 1 0 | 2 1 miles trigo xe |
| 2-4. n. Particion n'eloi pene | | |
| 3- Max relation | 1- | |
| 5- Max rebon noron u palon pyre | 12 pag | |
| X (, 0 | 1 0 | Hore 110 |
| X. h. ρ. croises how brigo, pigney repley color & yausel | | Hora he invales |
| repleg color & jaccoll | | |
| 1-4 nnes | | |
| cyciale Broado 5-8-P. 100 | 1200 | |
| cyciale enpado 5-8-liebo | 12 pag | |
| King of a land | | |
| Knyobal nesupolica no | | |
| Janughey | | |
| 1. Topen un Ha uleran | | |
| 2 Harris 110 2 | | |
| the integrity cremy | | |
| 3. OTENERALLE NA CHAMERILE | | |
| manentel | | |

| 7 | 7. hpuneganne (navolunes 8. remonent der 8. chancina 10. Lojona 11. Chpynbanche cheron 12. nepemanbaret kongen 14. Chymbanche | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| | - Harrow na chambe - 07 xneranne (noncome) - 07 xneranne (gehzinna) - hojienbanne (sehzinna) - hojienbanne (sehzinna) - hojienbanne (gehzinna) - hojinhanne b yrope nore Rojbuxnol upa, Portani parke) | 30 pag 10 pag 10 pag 10 pag 10 pag | |
| ٨ | upa na bunevoure. "Chérograp" Torpenne Torpegenne words | | |
| A of steered | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В <u>6</u> КЛАССЕ

Тема: Эстареты

Задачи урока:

Образовательная: соверененствовать навлям работа с размиченим
 Развивающая: развителе ловности, поординалию двихний, вписивый, вписивый, оперыть

2) Развивающий воспитание соможення отмошения и выполнению Инвентарь: евистом, сможения, туромовыя. Впемя проведения: 8:30-10:10 сможения, менция менция и выполнению сможения, обругия выполнения намими, обругия выполнения намими, обругия выполнения намия,

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DO A LOTO | Tocipoence, rpelesembre, posepha granduxer, obselvence yagar, rolopoin na erecil Impartuence na paybrance uneuz uneu | 1 | Tocipoeme в шеренц, проверий нашие спорт. орган спросимь самост вогост вогост вогост вогост вогост вогост вогост вы роз шело вы вы вы вы вы вы острые преднеть |
| BUTE16 | λογιδε: 1. Ρίμι β σιομονη χομδα μα νατιαν 2. Ρίμι γα τοιοβη, χομδα μα κεπιαν 3. Ρίμι β σιομονή, περεκαί ε πεπια 4. Μαντιον βιερες μα καχιζητί ικαι 5. Βηγιας ε ποθερισίανη | 1 upy | He Tolkastel, he Francis, coterogame guescheste |
| H A A | Jeruni Ser Therobal Japaxueture 1. her chacum regumentum 2. her c Jaxueron rown Hazag 3. her c Anemum Horaum breneg 4. her c Anemum Horaum breneg 4. her c Anemum Horaum breneg 5. Tanon apaham Mehru Eomon 6. Cupecinni Ser 7. Tagenome | 2 mess 1 mpy (0,5 mpys) | Teun Sera cnonainna Pynn paroissoi Bsow Tyroburga |

| Parinena na erecie | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------|
| I. U. D - Emoisea Hore Engl, | | Не спесиить, |
| 1- xaman angla | 8 m | gbrixenes healting |
| 1- Kanien rowh Breneg | 8 pag | |
| III. n. Toxe | 1500 00 | |
| 1-4 upg. gbus. roudoù bapalo | | |
| 5-8-Richo | 8 pay | |
| with the same of t | 1 0 | |
| bleaxy who a brown brogg, upabal | | |
| The state of the Till the said | 8 00 | Pylus meeine, B |
| 1-2-oitegenne pyn nagag | 8 pag | 104 3 800 40 6 4 5 |
| 1-2-07 Regentil pen nagag 3-4-chera novembe | | donner he curant |
| - This work he will | | |
| · Copy | 0 | |
| 1-4- ripy glux 6 riereloes cyciale | 8 pag | |
| 5-8-nagag | | |
| VU. n. cmany your bras muser | | |
| 5-8- nagag VU. n. emonna vous brogs, pyeer Ha noce | | |
| 1-nologia Tuolius h | 0 100 | |
| 2-4. n. 3-holomos Pal | 8 pag | |
| VI U. P. Noxe help 4-U.D. | , , | |
| The Control of the sale | | Накион уновища нихе, ными не стебаен |
| 2- Marine 3 - Grandle 4 lich | 8 pay | hoselle ise est Estimate, |
| VII 4. h. Joxe palo 4. bielo | 10 | The Outstill |
| 1-4- Myer they Tutobell a Remarks | Ø | |
| 5-8- bielo | 8 pag | Dhuxenal hiobine |
| VIII U.N. TOXE | . 0 | |
| 1- Gamaa. Q = | | |
| 1- Ennag maken moron bregge | 2 | |
| 3-60,000 | 8 pay | han 1 00 |
| 3-knog reloi | | Konnag gersen rysxe |
| | | |
| IX U. n. Toxe | | |
| 1- was how he was - | | |
| 1- mas mpalor noron k rela pyre 2- U. p. | a | |
| | 8 pag | hou ne ombales |
| 5- man rebain | 10 | |
| 9 - 4. A. | | |
| Yun brenes hour graft, | | |
| rynu breneg & zarech, | | |
| 1-64 | 0 | |
| exciale brook & alexadoruses | 8 pay | |
| | 10 | |
| 5-8-lielo | | |
| Feragremo | | |
| | | |
| 1. Der c riagretrion | | |
| morrow | | |
| 2. Kenzpy | | |
| 5 de | | |
| . 0 | | |
| | 1 | |

| 0 | 3 Tonoger never byell | | |
|---------|-----------------------------------------|--|---|
| H | I replean has 110 march. | | |
| 0 B | 5. Hochtreener | | |
| 12 | yer xallel were | | |
| A | 100000000000000000000000000000000000000 | | |
| | Touble genero | | |
| 9 | Toghoxune upn | | |
| 5 elect | | | |
| neigh | 2. Baxbai guara | | |
| | 3. Johnne | | 2 |
| | 4. Mesur mensur | | |
| | 5. Prosell 6 | | |
| - | 5. Probable 4 problem | | |
| | upa na bunconne | | |
| | 4 3, 13, 33 4 | | |
| 3 | Torr | | |
| /. | Tocquesene | | |
| /4 | Tojbegesene word | | |
| R | persone choros | | |
| /\ | | | |
| 10 | | | |
| 2 | | | |
| N | | | |
| T | | | |
| E | | | |
| 1 | | | |
| 6 | | | |
| H | | | |
| A | | | |
| 9 | | | |
| | | | |
| 5 uny | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В $\underline{10}$ КЛАССЕ

Тема: Эстаремог

Задачи урока:

1) Образовательная: соверененсівовать навини работо е развиненця гработо е развиненця гработо в развинанця гработом развинанця гработом за выходинацию за выходинацию, визосивости, в воспитательная: воспетьаний сознатеньности отношения и випосиению предости отношения и випосиению предости отношения и випосиению

Инвентарь: выстоле, монуст, мений мени, менония, иминастичения поми, монуст, мений мени, мения, обруги, для боль

Место проведения: Спортивной заг

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TOALOT | Jospoenne, spréischue, molepuse grayexel, sorebienne vagar, notopoin rea meire grassienne na payburne uning men | Lung | Tochoeune в инеренцу, уроверить нашие спорт. опросимь самоговствие, выост догом быть собрани, во рту ничего не догом быть, снеть все адрие уреднет |
| N | Roge ba 1. Pyun bejopoun, xoje ba na nocular 2. Pyun za wahy, xoje ba na hejkar 3 Pyun na noet, repenan c hejkar hower 4. Hornoth brepeg na maxiguri man 5. Prinagh c nobopojami | 1 Mpy (0,5 Mpy (a)) | Не тогнаться, Не облонеть, собиодамь зистанцию |
| 16 H A 9 | Therebul proxueses of the concern regulations of the concern regulations of the concern regulations of the comments working the comments working to the comments working to the town of the town town the town town the town town the concern the town town the concern the town town the concern the | 2 may 1 mpy (0,5 mpyra) | Teun bera choucinnia Pyrus parosaros bjour Tylohung |
| ung | 7. Tagcroner | | |

| 0. | | |
|---------------------------------------------|--------|-------------------------|
| Разишина на неезе | | |
| I U. n. conside work bright, prices | | We oneceums, |
| 1- Hay 1011 0 | 1. | |
| 1- Harrion wich Energy 2-rayag 3: Page 2 | 12 pag | ghixeful mobiene |
| | 1 0 | |
| | | |
| 5-8-breko rowboi bryako | 1.0 | |
| 5.8 -bielo maro | 12 pag | |
| III U. P. cmai-40 400 | | |
| | | D |
| 1-2-0 Tegerene Mell 40 | 12 00 | Pyres sperine 6 |
| 3-4-energy | 12 pag | vonier ne ouveren |
| WILL CIONED HOW Engl. pylle | | |
| halepx how bygo, pyllis | | |
| 1-4 mpg. ghix. brierelon cycrete | 1 | |
| breneg mereton cycicle | 12 pag | Dhixesul mobune |
| - hunga | 1 0 | Nounce |
| reac house you graps, pyens us | | |
| need househole him no | | |
| - holomon Ti ich | | |
| 2-4. n. 3-0.00 bysalo | 12 pag | |
| VI U. N. Toxe | 10 | |
| | | |
| 1- Hamon Tychung Breneg | 10 | Marcion Tyrobingon Hixe |
| yes supara (, o) | 12 pay | weener w course |
| - OAC | , 0 | our oursely |
| 1-4- upy. ghux, Tyrohuesa Espato | 10 | Drixens mobune |
| o Eleko | 12 pay | - Total Total Title |
| VIII U. N. TO KE | 0 | |
| 1-knog npalor brenes | | |
| | 12 00 | mnag gewen rysxe |
| 3- hrnag rebot | 12 pag | 8 8 |
| 4-4.n. | | |
| IXU.p. Toxe | | |
| | | |
| 1- max spalor noron u relon | | |
| ryne | 12 pay | 7. |
| 2-4.0. | 10 | Hore ne crewall |
| 3- horo rela nora u poloi | | - When |
| righte | | |
| 4-4-R | | |
| XU.P. GOLLO | | |
| reple coon 6 ration grap pyrus | | |
| To could | | |
| 1-4 uper. gousesul B | 12 pag | Dhiseses risbure |
| Siens connoer cyclele Bupako | 18 | - Confige |
| 5-8-belo | | |
| Greto | | |
| | | |
| | | |
| | 1 | |

| | T | |
|----------|--------------------------------------------------|--|
| 0 | 1. Tejagrenin | |
| C | 1. repegara Terrescuoro | |
| H | nera | |
| 0 | 2. Monome her | |
| h | 3 ber c greetheracces | |
| | 7. Repenpala (osperes) | |
| H | · mallourly | |
| 14 | Through no enough | |
| 9 | Total Made a - a - 0 - | |
| , | 305 mergy gruness, | |
| 25 mil | ospyra epez cess, ymmysto was rainon chonycom | |
| | 8. mm | |
| | - ma grandolox | |
| | rogensune upp | |
| | 1. Chonnep | |
| | 2. Jaxbar grears | |
| | 3. Johnnes | |
| | 9. There were | |
| | 5. Prosal a prosur | |
| 3 | прана винименя | |
| | " 4 cinxues" | |
| K | T | |
| / | Tocipoliene | |
| 40 | Tockerous of - 0 | |
| 1 | Toybegeune word | |
| | | |
| N | | |
| 1 | | |
| E | | |
| \ | | |
| 6 | | |
| 4 | | |
| A | | |
| | | |
| FT | | |
| - | | |
| 5 eurs | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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 Международной лингвистической школе.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

- 1. провели диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 6 классе, Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицу.
- 2. провели диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 6 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).
- 3. провели педагогическое тестирование (5 тестов) и определить уровень физической подготовленности в 7 классе у юношей и девушек 12-13 лет в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в $\underline{6}$ классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в <u>6</u> 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 <u>6</u> классе по формуле:

Примечание: - Т (урока) – общее время, затраченное на фрагмент урока; - Т (ф.у.) – время, затраченное на выполнение упражнений.

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

| Ф.И.О. учителя (практиканта) | Кулешова Любовь Александровна |
|------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И.О. наблюдаемого | Кметюк Полина Максимовна |
| П. 12.10.202 | |

Дата проведения <u>13.10.2025</u> г

| ока | Содержание и виды <u>В</u> | | | Наблюдаемые компоненты урока | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|---------|--------------|------------------------------|-------|--------------------|---------|--|
| Части урока | деятельности | Текущее | Осмысливание | Выполнен ие | Отдых | Вспом. действия | Простой | |
| | Построение | 00:29 | 6 c | 35 c | | | 8 c | |
| товит | Ходьба | 01:22 | 12 c | 26 c | | | 00 | |
| ельна я | Упражнение в ходьбе | 02:37 | | 1.50 | | 6 c | | |
| часть | Легкий бег | 03:08 | | 2.55 | | | | |
| (20ми | Ходьба | 04:15 | | 25 c | | | | |
| (20ми н) | Перестроение | 05:30 | | 1.02 | | | 4 c | |
| n) | Беговые упражнения | 05:45 | 7 c | 2.45 | | | 12 c | |
| | Перестроение | 08:15 | 3 c | 32 c | | | | |
| | ОРУ на месте | 10:05 | 3 c | 3.30 | | | 15 c | |
| Осно | Построение | 25:05 | 4 c | 25 с | | | 10 c | |
| вная | Объяснение | 27:45 | 1.27 | | | | 20 c | |
| часть (35ми н) | Выполнение круговой тренировки | 46:28 | | 10 м | 45 c | | | |
| | Питьевой режим | 47:10 | | 40 c | 25 с | | | |
| | Построение | 48:00 | 3 c | 22 c | | | | |
| | Объяснение игры | 50:15 | 50 c | | | | | |
| | Подвижная игра | 56:30 | | 6 м | | | | |
| Закл | Построение | 57:40 | 3 c | 40 c | | | | |
| ючите льная часть (5 | Игра на внимание | 58:25 | | 3.25 | | | | |
| мин) | Итоги урока | 60 мин | 45 c | | | | | |
| | Итого | | 3.43 | 35.53 | 70 c | 6 c | 1.09 | |
| | А.П.= | 88,8% | 5.15 | 55.55 | 1,00 | - | 1 | |
| | О.П.= | 91,7% | | | | | | |

Результаты исследования: был проведён урок по физической культуре с использованием хронометрирования в 6 классе в Международной лингвистической школе. Это проведение позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Тем самым общая плотность составила 91,7%, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока по физической культуре. Моторная плотность урока составила 88,8 %, что так же соответствует требованиям, много времени ушло на осмысление, так как несколько раз приходилось объяснять технику выполнения. Урок был высокой плотности, учащиеся были увлечены выполнением упражнений, которые им предлагал учитель. Все поставленные задачи урока были выполнены в отведённое учителем время.

Заключение к уроку: задачи, поставленные для проведения урока, были выполнены. Подбор упражнений соответствовал целям и задачам урока, а также возрасту и подготовленности учащихся. Ребята внимательно слушали объяснение учителя. Урок носил эмоциональный характер. Предложенная нагрузка была оптимальной для занимающихся. В ходе урока учитель способствовал формированию интереса у учащихся. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь и перейти на другую станцию для выполнения упражнения из-за этого снизилась моторная плотность урока.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся <u>6</u> класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 6 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) Кулешова Любовь Александровна
Ф.И. наблюдаемого Кметюк Полина Максимовна

Дата проведения 14.10.2025г

Задачи урока:

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

| Текущее время | Задание учителя | Характер | Оценочный |
|------------------|---------------------|---------------------------|-----------|
| - | | поведенческой реакции | уровень |
| 00:29 | Построение | Нежелание заниматься | 3 |
| 01:22 | Ходьба | Эмоциональный спад. | 3 |
| | | Нарушение дисциплины | |
| 02:37 | Упражнение в ходьбе | Физический и | 5 |
| | | эмоциональный подъем | |
| 03:08 | Легкий бег | Интерес и | 4 |
| | | удовлетворенность носят | |
| | | эпизодический характер | |
| 04:15 | Ходьба | Эмоциональный спад | 4 |
| 05:30 | Перестроение | Полная заинтересованность | 4 |
| | O SACC SARRY | и удовлетворенность | |
| 05:45 | Беговые упражнения | Спокойствие и | 5 |
| | | равномерность. | |
| | | Достаточное желание | |
| | | работать | |
| 08:15 | Перестроение | Отвлекается, смотрит по | 3 |
| | | сторонам | |
| 10:05 | ОРУ на месте | Сосредоточенность и | 4 |
| | | небольшое возбуждение | |
| 25:05 | Построение | Чувство удовольствия | 5 |
| 27:45 | Объяснение | Обдуманный | 5 |
| 46:28 | Выполнение круговой | Сосредоточенность и | 4 |
| | тренировки | небольшое возбуждение | |
| 47:10 | Питьевой режим | Блеск в глазах | 5 |
| 48:00 | Построение | Спокойное | 5 |
| 50:15 | Объяснение игры | Внимательная | 4 |
| 56:30 | Подвижная игра | Полная заинтересованность | 5 |
| 57:40 | Построение | Сосредоточенная | 4 |
| 58:25 | Игра на внимание | Чувство удовольствия | 5 |
| 60:00 | Итоги урока | Отвлекается, смотрит по | 4 |
| | | сторонам | |

Результаты исследования: с помощью нашего исследования познавательной активность учащегося мы можем выяснить какой фрагмент урока ребятам интересен и вызывает состояние удовлетворённости. В подготовительной части мы заметили, что учащийся отвлечён, не замотивирован на занятие и пришёл без эмоционального восторга, поэтому мы поставили 3 балла. В ходе активности переходя на общеразвивающие упражнения у учащегося появился интерес, он стал внимательным и настроенным к занятию. Самый большой интерес у учащегося пришёл на подвижную игру, где он был в состоянии нетерпения, возбуждения и эмоционального подъёма (5 баллов). В завершение занятия интерес начал пропадать, но внимание на учителя осталось.

Заключение по уроку: в ходе занятия ребятам было интересно и увлекательно. Поставленные задачи урока были выполнены и ребята на протяжении всего занятия были заняты выполнением упражнений, простоя почти не были. В основной части занятия, где учащийся выполнял круговую тренировку, было большое внимание на предмет и интересные упражнения, поэтому учащийся был очень внимательный. Учителю удалось замотивировать ребят на выполнении упражнений. Исходя из этого можно сказать, что урок соответствовал предъявляемым требованиям и все задачи были выполнены.

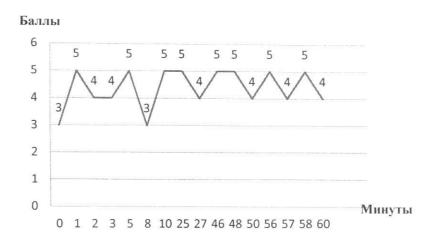


Рисунок 1 — Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 6 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется их исходного положения: упор лёжа на полу, руки вдоль туловища, кисти вперёд, 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 3х10 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 скоростносиловые 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 7 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

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

Возрастная группа 12-13 лет, 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кулешова Л. А.

Дата тестирования 14.10.25

| No | Ф.И.О. учащегос | Челно | | Прыжо длину | | «Отжи | мание | Накло | Наклон | | мани вища | Сред |
|----|---------------------------|---------------|---------|----------------|---------|------------|---------|------------|--------|------------|--------------|------|
| | Я | | | места | | | | | | | | УФ |
| | | Пока зател | УФ П | Пока зател | УФ П | Пока зател | УФ П | Пока зател | УФП | Пока зател | УФ П | |
| | | Ь | | Ь | | Ь | | Ь | | Ь | 11 | |
| 1 | Дуброва Лаура | 8,0 | Выс | 140 | Низ | 10 | Сре | +14 | Выс | 31 | Сре | Сред |
| 2 | Фоменко Демид | 8,5 | Сре | 163 | Сре | 18 | Сре | +10 | Выс | 37 | Сре | Сред |
| 3 | Мусиенк о Мария | 8,2 | Выс | 170 | Выс | 15 | Выс | +13 | Выс | 41 | Выс | Выс |
| 4 | Моисеев Лев | 8,3 | Сре | 165 | Сре | 19 | Сре | +11 | Выс | 40 | Сре | Сред |
| 5 | Пилюгин Тимур | 8,5 | Выс | 185 | Выс | 29 | Выс | +9 | Выс | 47 | Выс | Выс |
| 6 | Савенков а Дарина | 8,7 | Сре | 150 | Сре | 9 | Сре | +15 | Выс | 32 | Сре | Сред |
| Ср | едний | 8,3 | Сре | 162 | Сре | 16 | сред | +12 | Выс | 38 | Сре | |
| | казатель / едний РП | | Д | | Д | | | | | | Д | |

Общий уровень - средний, но с сильным разбросом: 2 учащихся показывают отличный результат; 1 ученица требует особого внимания.

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

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 7 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. г. Владивостока

Возрастная группа 12-13 лет, 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кулешова Л.А.

Дата тестирования 14.10.25

| | Тестируемая физическая | | Уровни (| ПОЛГОТОВП | одготовленности | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-----------|-----------------|--------|--------------|--|
| | способность (тест) | Низ | зкий | | ДНИЙ | Высо | พนนั | |
| , | | Колич. | % | Колич. | % | Колич. | 0/0 | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 0 | 0% | 3 | 50% | 3 | | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 16,7% | 3 | 50% | 2 | 50% 33,3% | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 0 | 0% | 4 | 66,7% | 2 | 33,3% | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | 0% | 0 | 0% | 6 | 100% | |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 0 | 0% | 4 | 66,7% | 2 | 33,3% | |

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

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

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

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

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

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

Возрастная группа 12-13 лет, 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кулешова Л.А.

Дата тестирования 14.10.25

| Контингент испытуемых | | Уровн | и физической | подготов | пенности | |
|---------------------------|--------|-------|--------------|----------|----------|-----|
| | Низк | ий | Среди | ний | Высо | кий |
| Мальчики- Девочки (12- | Колич. | % | Колич. | % | Колич. | % |
| 13 лет) | 2 | 33 | 3 | 50 | 1 | 17 |

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

50% учениц имеют средний уровень, что составляет половину

33% - низкий уровень (требуют особого внимания)

17% - высокий уровень

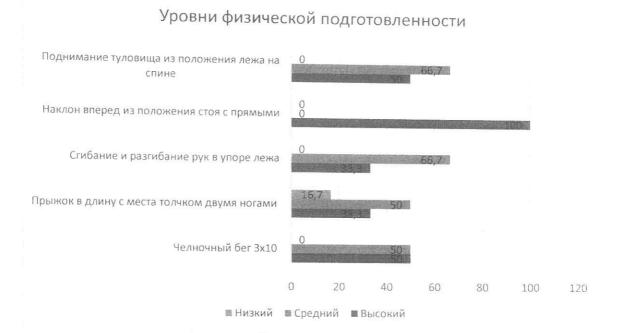


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

Заключение по результатам педагогического тестирования физической подготовленности. Исходя из собранных нами данных мы выяснили, что у испытуемых гибкость находится на высоком уровне (100%). На среднем уровне у ребят находятся координационные способности и силовая выносливость мышц брюшного пресса. А вот скоростно-силовые способности показали у ребят низкий результат. Исходя из собранных нами данных мы выяснили, что испытуемые имеют средний уровень физической подготовленности, но некоторые результаты имели низкий уровень и ребятам стоит подготовиться лучше, чтобы их результат стал больше.

4.4 Методические особенности разработанных педагогических условий, направленных на развитие командного взаимодействия на уроках физической культуры учащихся 14—15 лет средствами спортивных игр фиджитал-баскетбол

Одним из перспективных направлений является фиджитал баскетбол-новый вид спортивной деятельности, сочетающий в себе элементы традиционного баскетбола и компьютерных технологий.

Фиджитал баскетбол позволяет повысить эффективность тренировочного процесса за счет использования цифровых платформ, виртуальной и дополненной реальности, искусственного интеллекта и других инновационных решений.

Фиджитал баскетбол представляет собой разновидность баскетбола, в которой игровой процесс дополняется использованием различных цифровых технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, искусственный интеллект, датчик движения и т.д.

Ключевой особенностью фиджитал баскетбола является то, что игровая площадка оснащается специальным оборудованием, позволяющим отслеживать и анализировать действия игроков, а также визуализировать игровые ситуации с помощью цифровых технологий.

Например, в фиджитал баскетболе могут использоваться:

- Виртуальные тренажеры, имитирующие игровые ситуации, в которых спортсмены отрабатывают тактические действия;
- Системы отслеживания движений игроков, позволяющие анализировать их перемещения, взаимодействия и принятие решений;
- Дополненная реальность, накладывающая на реальное игровое поле цифровые объекты и подсказки, помогающие спортсменам ориентироваться в игровой ситуации;
- Искусственный интеллект, способный прогнозировать действия соперников и предлагать оптимальные тактические решения.

Отличительные особенности фиджитал баскетбола как вид спорта:

- 1. Интеграция физической и цифровой составляющих. В фиджитал баскетболе игровой процесс дополняется использованием различных цифровых технологий, что позволяет расширить возможности спортсменов, повысить зрелищность и интерактивность игры;
- 2. Специальное игровое оборудование. Игровая площадка в фиджитал баскетболе оснащается специальным оборудованием, обеспечивающим отслеживание и анализ действий игроков, а также визуализацию игровых ситуаций с помощью цифровых технологий;
- 3. Акцент на тактическую подготовку. Использование цифровых технологий в фиджитал баскетболе позволяет уделять особое внимание тактической подготовке спортсменов,

отрабатывая различные игровые ситуации и схемы с помощью виртуальных тренажеров, систем отслеживания движений и других инновационных решений:

4. Повышение зрелищности и интерактивности. Применение дополненной реальности, искусственного интеллекта и других цифровых технологий делает фиджитал баскетбол более зрелищным и интерактивным видом спорта, привлекая внимание как спортсменов, так и зрителей [9].

Основные цели включают развитие навыков командного взаимодействия, повышение уровня физической активности и формирование положительного отношения к занятиям спортом. Задачи могут быть разбиты на краткосрочные (например, освоение правил игры) и долгосрочные (развитие лидерских качеств). Уроки должны включать теоретическую часть (объяснение правил, обсуждение стратегий) и практическую часть (игры, тренировки). Это поможет учащимся лучше понять и применять изученное.

Фиджитал-элементы: внедрение мобильных приложений для отслеживания статистики игроков и команд. Это позволяет учащимся анализировать свои действия и взаимодействие в команде.

Видеозапись игр: запись матчей для последующего анализа. Это дает возможность учащимся увидеть свои ошибки и успех, а также обсудить их с тренером и командой.

Коммуникация и взаимодействие, развитие навыков общения: важно обучить учащихся основам эффективной коммуникации в команде. Это может включать ролевые игры, где учащиеся отрабатывают различные сценарии взаимодействия. Регулярное предоставление обратной связи о действиях учащихся как во время игр, так и после них. Это помогает выявить сильные и слабые стороны каждого игрока.

Игровые элементы: проведение турниров и соревнований по фиджитал-баскетболу для создания мотивации и повышения интереса к занятиям.

Интерактивные задания: включение в уроки заданий, требующих от учащихся применения стратегий и тактик в игре, что способствует развитию командного мышления. Внеклассная работа, организация внеклассных мероприятий: проведение турниров или мастер-классов по фиджитал-баскетболу, что позволит учащимся применять полученные знания вне рамок уроков [10].

Методические особенности педагогических условий, направленных на развитие командного взаимодействия на уроках по физической культуре через фиджитал-баскетбол, включают целеполагание, организацию учебного процесса, использование технологий, развитие коммуникации, игровые элементы. Эти подходы способствуют формированию у учащихся не

только физических навыков, но и социальных компетенций, необходимых для успешного взаимодействия в команде.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (третья) на базе Международной лингвистической школы были получены следующие результаты:

В рамках организационной и ознакомительной деятельности нам удалось познакомится с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа г. Владивосток, Партизанский проспект, 44к4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

В области профессионально-методической деятельности мы провели анализ 1 раздела и разработали поурочно-тематический план и планы-конспектов для основной (6 класс) и средней школы (10 класс), тем самым сформировав компетенцию в создании компонентов основных образовательных программ.

В ходе профессионально-практической деятельности нам удалось успешно провести и проанализировать уроки физической культуры в 6 и 10 классах, что позволило закрепить навыки организации педагогического процесса, управления учебной группой и применения современных методик преподавания.

В процессе выполнения индивидуального задания мы получили ценные данные, проведя диагностику плотности урока, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся 7 класса, что подтвердило важность и необходимость мониторинга как образовательных результатов, так и личностного развития школьников на уроках физической культуры.

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

Список литературы

- 1. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019. 256 с.
- 2. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2019. 239 с.
- 3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. 6-е изд. М.: Просвещение, 2019. 255 с.
- 4. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психология физического воспитания и спорта Учебник для бакалавров. Саратов: СГУ, 2023. 544 с.
- 5. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. 2-е изд., стер. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 282 с.
- 6. Крючкова Е.А. Стратегия командной работы школьников / В сборнике: Наука и образование сегодня. Петрозаводск, 2023. С. 58-63.
- 7. Кравчук К.А., Мамедова Л.В. Роль учителя в формировании межличностных отношений школьников // Интернаука. 2021. № 46-2 (222). С. 17-19.
- 8. Курагина Г.С., Мищурис А.В., Примчук Н.В., Ривкина С.В. Подготовка будущих педагогов к решению задач организации взаимодействия общего и дополнительного образования // Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2023. № 12. С. 3324.
- 9. Все о фиджитал-спорте история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс] // sport24 : [сайт]. URL: https://sport24.ru/igrybuduschego/article-592325-vse-o-fidzhitalsporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy (дата обращения: 10.10.2023).
- 10. Лубышева Л.И. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ РАЗВИТИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ // ТиПФК. 2023. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sportinnovatsionnyy-proekt-razvitiya-vneuchebnoy-deyatelnosti-studentov (дата обращения: 1.11.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся ____ класса

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

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

КЛАССИФИКАЦИЯ поведенческих реакций для определения познавательного интереса

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-19-Ф31 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.21

| No | Ф.И.О. учащегося | Челноч бег 10Х | | Прыжо длину о | | «Отжимание» | | Наклон | | Средний УФП |
|----|-----------------------------------------|-------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|----------------|
| | | Пока- затель | УФП | Пока- затель | УФП | Пока- затель | УФП | Пока- затель | УФП | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | <u> </u> | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| | ний показатель / ний У ФП | | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры в 10 классе

| Ф.И.О. учителя (практиканта) | Кулешова Любовь Александровна |
|------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И.О. наблюдаемого | Кметюк Полина Максимовна |
| Пото 15 10 2025 | |

Дата проведения <u>15.10.2025</u> г

| ока | Содержание и виды | 8 = | Had | олюдаемые н | сомпонен | ты урока | |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|--------------|-------------|----------|-----------------|---------|
| Части урока | деятельности | Текущее | Осмысливание | Выполнен ие | Отдых | Вспом. действия | Простой |
| Подго | Построение | 00:30 | 5 c | 35 c | | | 5 c |
| товит | Ходьба | 01:21 | 12 c | 26 c | | | 3 0 |
| ельна я | Упражнение в ходьбе | 02:35 | | 1.50 | | 6 c | |
| часть | Легкий бег | 03:10 | | 2.55 | | | |
| (15 | Ходьба | 04:18 | | 25 c | | | |
| мин) | Перестроение | 05:28 | | 1.02 | | | 5 c |
| мин) | Беговые упражнения | 05:43 | 8 c | 2.45 | | | 10 c |
| | Перестроение | 08:10 | 3 c | 32 c | | | |
| | ОРУ на месте | 10:10 | 3 c | 3.30 | | | 10 c |
| Осно | Построение | 25:05 | 4 c | 25 c | | | 12 c |
| вная | Объяснение | 27:44 | 1.25 | | | | 20 c |
| часть (20 мин) | Выполнение круговой тренировки | 46:25 | | 10 м | 45 c | | |
| | Питьевой режим | 47:12 | | 40 c | 25 с | | |
| | Построение | 48:02 | 3 c | 22 c | | | |
| | Объяснение игры | 50:10 | 51 c | | | | |
| | Подвижная игра | 56:25 | | 6 м | | | |
| Закл | Построение | 57:38 | 3 c | 40 c | | | |
| ючите льная часть | Игра на внимание | 58:21 | | 3.25 | | | |
| (5 | | | | | | | |
| мин) | Итоги урока | 60 мин | 45 c | | | | |
| | Итого | | 3.43 | 32.46 | 70 c | 6 c | 62 c |
| | А.П.= | 87,3% | | | | | |
| | О.П.= | 92,3% | | | | | |

Проведение занятий по производственной педагогической практике (третьей) студентом-практикантом группы БПО-22-ФК 1 (Международная лингвистическая школа)

| Дата | Время | Класс | Проводящий Ф.И.О. | Преподаватель Ф.И.О. | Роспись | Оценка (конспект/проведение) |
|-----------|--------------|-------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 09.0 9.25 | 8 30: 9 10 | 10 | Kyremoba I. A | Copoka P. A | 2 | 5/gsevers) |
| 09.09.25 | 9 20: 10 00 | 10 | Kuremoba N. A | Copoka P. A | B | of os wing) |
| 15.09.25 | 8 30 . 9 10 | 5 | Kyreeroba S. A | Copoka P. A | | 5/oseema) |
| 15.00.25 | 9 20: 10 00 | 5 | Kenseenoba I. A | Copoka PA | 1 | 5 (oseems) |
| 17.09.25 | 8 30: 8 10 | 6 | Kipeelloba 1.A | Coporea P. A | 1 | 5 (Bosemus) |
| 17.09.25 | 920:1000 | 6 | Kyremola 1.A | Copores P. A | A. C. | 5 (or ewens) |
| 23.09.25 | 8 30: 9 10 | 10 | Kyreeroba S. A | Copora P.A | 2 | 5 (os mous) |
| 23.09.25 | 8 20 : 10 00 | 10 | Kyreenoba S.A | Copora P. A | | 5 (Decrew) |
| 24.09.25 | J4: 15 10 | 8 | Kyreneska 1.A | Copoles P. A | | 5 (se eurus) |
| 24.09.25 | 15 25: 16 05 | 9 | Kineuska S. A | Copoka P. A | | 5 (observed) |
| 30.09.25 | 10 20: 1100 | K | Kyreenoba S.A | Copara P. A | | 5/or euren) |
| 30.09.25 | 11:00 | X | Kyreenoba N. A | COPORER P. A | | 5 or severo) |
| 0710.25 | 10 00 11 00 | X | Kyreeroba 1.A | Copore P. A | Z | 5 (osward) |
| 07.10.25 | 11 00 11 | +2 | Kyreeceba S. A | Coporca P. A | 7 | 5 (oseway) |
| 081025 | 142:15 10 | 8 | Ryemoba S. A | Coporea P. A | 2 | 5 (Denum) |
| 08.10.25 | 15 25: 16 05 | 0 | Kyeeeeba S. A | Copoka P. A | X | 5 (gr wound) |
| | | | < | | 7 | |

| Дата | 13.10.25 1000 1100 | 13,1025 1100,11 | 20.10.25 8:30 | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Время | 11 00 | as 11 0 | 8:30:9:10 | 20 01 00 | | | | | | | |
| Класс | 83 | \sim | 8 | 5, | | | | | | | |
| Проводящий Ф.И.О. | | | | Kyseeceba S. A | C | | | | | | |
| Преподаватель Ф.И.О. | Copouca P. A | Copona PA | Copora P. A | Сорока Р. А | | | | | | | |
| Роспись | | | 2 | 2: | | | | | | | |
| Оценка (конслект/проведение) | 5 shownes | 5 of seemed | 5 of renus | 5 Brewns | | | | | | | |