

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

С.Р. Затолокина
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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


подпись

Л.А. Смагина
Ф.И.О.



Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Затолокина С.Р.

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

2. Содержание практики:

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

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

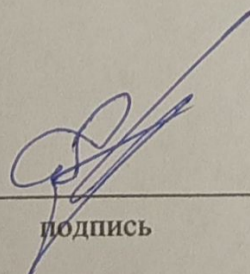
Задание 3. Провести уроки по физической культуре в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы).

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

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

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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

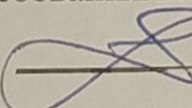
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Затолокина С.Р.

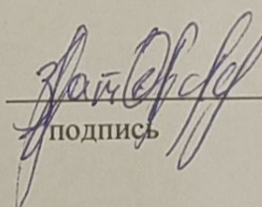
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

С.Р. Затолокина
Ф.И.О. (студента)

В период с 09 октября по 23 декабря 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Затолокина С.Р.

Группа БПО-22- ФК 1

Сроки прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023

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

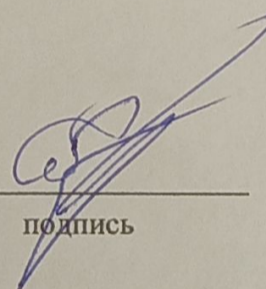
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	отсутствуют
Участие в работе Академического колледжа	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	09.10.2023	10	отсутствуют
		–		
		23.12.2023		
			26	отсутствуют
			100	отсутствуют
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		100	
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня		28	отсутствуют

	физической подготовленности у учащихся основной и средней школы.			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	09.10.2023 — 23.12.2023	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

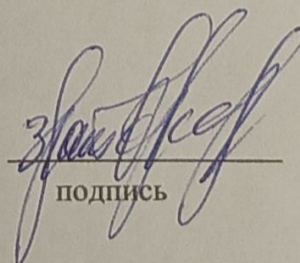
Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

С.Р. Затолокина
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (первой) студентки группы БПО-21-ФК 1 Затолокиной Светланы Романовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС О.В. Горбунова.

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

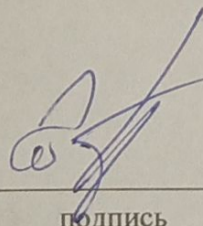
В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

Затолокина Светлана Романовна 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 (первой) с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО".....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Академическом колледже АНПОО"ДВЦНО"	10
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Академическом колледже АНПОО "ДВЦНО".....	12
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	45
Выводы	63
Список литературы	64

Введение

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

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО" с 09 октября по 23 декабря 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО". Мною были проведены уроки по физической культуре в 5-9, 10-11 классах.

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

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением "Дальневосточный центр непрерывного образования" Академический колледж (АНПОО «ДВЦНО» АК), 690990 г. Владивосток, ул. Гоголя, 41 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 Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО";

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) женского и мужского пола 11-12 лет 6 класса Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО".

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

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

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО"

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	Академический колледж Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации "Дальневосточный центр непрерывного образования"
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО" Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	415 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Учителя физической культуры: Аленичева Дарья Викторовна Лазутин Григорий Андреевич
6)	Средняя наполняемость классов	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в Академическом колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время дети изучают основные предметы. Во внеурочное время дети занимаются творческой и спортивной деятельностью.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю. 2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. 3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального
----	--	---

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

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	1.Уроки 2.Внеурочная деятельность 3.Тренировки 4.Соревнования
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Физкультурные занятия.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Веселые старты, спортивный праздник, спартакиады, спортивные соревнования.

1.2 Программа ОУ

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и

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

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

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Разработали Тематический план на вторую четверть для основной 10 класса и средней 6 класса школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Академического колледжа;

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

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

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

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

4	Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1	10
5	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.	1	10
6	Соревнование с элементами равновесия (ходьба, приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	1	11
7	Повторение комбинаций на освоение элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приемы.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приемы. ОРУ в парах.	1	12
10	Упражнения с набивным мячом	1	13

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

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, согласовали с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Развитие выносливости и силы методом круговой тренировки

Задачи урока:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скакалка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д	1. Построение, общеклассное задание урока.	1 мин.	обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Строевые упражнения Вправо высоко кругом	4 мин	добавить четкого выноса слезать за скакалкой
Г О Т О В И Т	3. ходьба! - обхватывая, руки в замок приседание с выносом в нижнем суставе - на носках	5 мин	добавить четкого выноса слезать за скакалкой
	1. правая рука в сторону 2. левая рука в сторону 3. правая и левая 4. левая и правая 5. правая вверх 6. левая вверх 7. 8 хлопков над головой - на пятках		не забывать, что выносом руками выносятся в ходьбе на носках.

<p>Е Л Б Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)</p>	<p>1-2 руки согнутые в локтях перед собой, отведенные руки назад 3-4 отведение приемки руки назад - перекач с ладони на локоть, руки в локтях, спина - махи, разгибания или кисти руки - на внутренней стороне стопы 1-4 круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8 круговые движения в локтевом суставе вперед 8-12 круговые движения приемки руками вперед - на внутренней стороне стопы 1-4 круговые движения в локтевом суставе назад 5-8 круговые движения в локтевом суставе назад 8-12 круговые движения руками назад - выносы по ходу движения</p> <p>- Стопы на передней шаг - Каблуки на задней шаг</p>		<p>Спина прямая, руки не касаются пола выполняют по ст.т.</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки в локтях Взгляд направляют вперед Дистанция 2 метра</p> <p>Руки в локтях Спина прямая Упражнения выполняются свободно</p> <p>Локти не выносятся за линию туловища, спина прямая, взгляд направлен вперед.</p> <p>При шаге правой ногой левая вправо, при шаге левой ногой правая влево.</p> <p>Ноги при шаге в локте не касаются пола спина прямая стараясь руками касаться пола.</p>
---	---	--	--

<p>4. Бер по кругу Бер с захлестом головой Бер с басонем параллельным бедра Бер с прямыми ногами вперед, назад Фронтальной частью правыми, левыми ногами.</p>	<p>2 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 0,5 круга</p>	<p>Ладони бедра свободными Дистанция 2 метра Руки работают врозь Головница Руки в стороны Руки на пояс.</p>
<p>Искривление</p>	<p>4 метра</p>	<p>на 1, 2, 3 расстояниях 1 коленка - 3 шагов вперед 2 коленка - 6 шагов вперед 3 коленка - 3 шага вперед</p>
<p>Общая характеристика упражнения</p>		
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в руках 1 - поворот головы вправо 2 - И.П. 3 - поворот головы влево 4 - И.П.</p>	<p>4 шага</p>	<p>Взгляд направляют впе- ред, Спина прямая Дыхание ровное Движения выполняются медленно</p>
<p>2. И.П. - Д.С. скакалка в руках 1 - 4 круговое движение руки головой вперед 2 - 3 - влево 4 - И.П.</p>	<p>4 шага</p>	<p>Руки прямые не делать резких движений мед. Дыхание ровное.</p>
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в руках на голове, ска- калка врозь 1-4 - влево голову и прав- вую ногу Спина прям 5-8 - и влево голове.</p>	<p>6 шагов</p>	<p>Упражнение выполняется медленно без резких движений, мед шаг. Копе в клетках не сбавать Взгляд направляют вперед.</p>
<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в руках. 1 - скакалка впе- ред 2 - встать встать на носки. 3 - скакалка впе- ред, руки на плечах 4 - И.П.</p>	<p>6 шагов</p>	<p>Спина прямая Дыхание ровное Руки прямые Копе в клетках не сбавать.</p>

<p>5. У.П. - стоянка ноги справа, руки в сто- рону, скандалная справа.</p> <p>1 - поворот головы влево, переноса сна- тка</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - поворот направо</p> <p>4 - У.П.</p>	<p>6 фаз</p>	<p>Спина прямая Взгляд направлена вперед.</p> <p>Упражнение выпол- нить по сдв.</p>
<p>6. У.П. - широкое седло, скандалная вверх</p> <p>1-4 наклоном головы справа.</p> <p>5-8 влево</p>	<p>6 фаз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Упражнение выполнять без резких движений.</p>
<p>7. У.П. - стоянка ноги справа, скандалная вверх</p> <p>1-4 правое движение головой справа</p> <p>5-8 влево</p>	<p>6 фаз</p>	<p>Упражнение выполнять спокойно.</p> <p>На четвертом шаге одно из ног движется.</p>
<p>8. У.П. - стоянка ноги справа, скандалная вниз</p> <p>1 - наклоном вперед, скандалная галоп справа и влево.</p> <p>2 - присед</p> <p>3 - наклоном</p> <p>4 - У.П.</p>	<p>6 фаз</p>	<p>Три наклона ноги в по- сле не медит</p> <p>Три приседа колени не выходят за носы.</p> <p>Спина прямая Взгляд направлена вперед.</p>
<p>9. У.П. - стоянка правая на носок, скандал- ная вниз.</p> <p>1-4 правое движение головой в скандалном состоянии влево</p> <p>5-8 - влево</p> <p>Голос с левой ногой</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Дыхание ровное</p> <p>Взгляд направлена вперед.</p>
<p>10. У.П. - стоянка ноги справа, скандалная вперед.</p> <p>1 - вынос лба вперед, скандалная вверх.</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - вынос правый</p> <p>4 - У.П.</p>	<p>6 фаз.</p>	<p>Следит за темной линией ноги.</p> <p>Три выноса колена вперед стойки ноги не выносятся за носы, пальцы ног никого соприкосновения в пятой пальце.</p>
<p>11. У.П. - О.С., скандалная вниз.</p> <p>1 - вынос влево, скандалная вперед.</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - вынос влево</p> <p>4 - У.П.</p>	<p>6 фаз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Удерживать голову ровно голова головы вперед.</p>
<p>12. У.П. - О.С., скандалная вверх.</p> <p>1-3 правая сторона глаз под 4 - поворот на 360°</p>	<p>3 фазы</p>	<p>Спина как можно выше, при этом держать равновесие.</p> <p>Можно напрячь Финансы ровнее.</p>

	<p>14. - О.С. снанака вниз вправо руке. 1. - Фронт ноги вниз, руки через стороны вверх. 2. - Берегата снака на в правопер лопного кулак 3-4 тоне</p>	<p>4 / 1/2</p>	<p>Снана правая руки правые дыкание ровное коленки немого сдв- нутой.</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)</p>	<p>Кривая фронтальная, станция 1 Обратные отсма- ны</p>	<p>направленная на развитие силовых способностей.</p> <p>20 сек</p>	<p>У.П. стоя микроб и шляхоточная снака взлетел за ней фронт- аль и вадяется ноги.</p>
	<p>Станция 2 Фронтальная с наком.</p>	<p>20 сек</p>	<p>У.П. - стоя ноги врозь, мек перед собой. 1 - Фронт 2 - У.П. 3-4 тоне. Колени не выходят за ноги Снана правая Взлетел манравлен вперед.</p>
	<p>Станция 3 Откинутые</p>	<p>20 сек.</p>	<p>У.П. упор локтя руки касаются ног печенки. Ноги в полете не сдавать. Снана правая.</p>
	<p>Станция 4 Фронт на снака</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Локти от туловища не отводятся. Взлетел вперед. Фронтально фронт. Дыкание ровное.</p>
	<p>Станция 5 "Дюймовый мост- тик".</p>	<p>20 сек</p>	<p>Локти на снаке, ноги согнуты в коленях, голы на коленях столе, ногтем локте газ вверх не отрывая лок и сжатия от колена.</p>

<p>Круговая гимнастика, как правило на высоте выносливости.</p>		<p>направленная на развитие</p>
<p>Гангудия 14 "Скалолаз"</p>	<p>20 сек</p>	<p>У.П. - упор лѐва на скамье 1 - поворот влево правое колесо к левому плечу. 2 - то же с другой ногой.</p>
<p>Гангудия 15 "Боксёрские упражнения на мяче"</p>	<p>20 сек</p>	<p>У.П. - упор, ноги в воздухе сто- ящие на мяче, кельного соединяет в воздухе, или перез себя. 1 - поворот туловища влево. 2 - вправо.</p>
<p>Гангудия 16 "Легочник"</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Лѐва на мяче, ноги вместе, руки вверх. Осуществляется фронталь- ное движение ног ноги и руки одновременно. Ноги держатся ровно. Продвигается максимально но в спину. Взгляд направляется вперѐд.</p>
<p>Гангудия 17 "Полупрыжок"</p>	<p>10 сек.</p>	<p>Лѐва на предплечьях, но- ги приподняты на 45 от пола</p>
<p>Гангудия 18 Бег на месте с высокими прыж- ками и бегом.</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Руки работают в воздухе вверх, колесо поднимается на 90 или 30°, макси- мальной темп.</p>
<p>Растяжка 1. У.П. сидя на полу, ноги в воздухе 1-4 попеременно как- то вперѐд 5-8 задержать в раз- ном положении 9-12 колесо вперѐд в У.П. 2. У.П. сядь ноги в сторону 1 - колесо и правое 2 - вперѐд 3 - и левое 4 - У.П. 3. У.П. сядь, ноги в сторону. 1 - колесо через сто- ногу и правое ко- ле левое плечо вверх вверх темп и стопе а - то же с другой ногой</p>	<p>4 фазы 4 фазы 4 фазы</p>	<p>Ноги в колесиках сгиба- ть назад Спина прямая Упражнения выполняются без резких движений. Ноги прямые Спина прямая Дыхание ровное. Ноги прямые Взгляд направлен вперѐд. Упражнения выпол- нять свободно.</p>

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	Игра «Воробьи, вороны»	2 мин.	Участники делятся на две команды. Одна во- робьи, другая - вороны. Воробы встанут по периме- тру круга. Воробьи в круг. По команде ведущего воробьи начнут вы- тывать мяч из круга. То, воробьи в которых мяч выскочит из круга и останется воронами, также вы- тывает остальных. Выигрывает тот, кто остался последним в кругу.
	Игра «Сильнейший мяч»	5 мин.	Дети встают в круг. У одного из игроков мяч, он бросает его наизу- бок и называет свое имя. Тот кого назва- ли, должен разбежаться и мячом в круг и поднять мяч. Выигрывает тот, кто наб- рал мяч большее количество раз. спросить у учащихся о их самочувствии.
	Доброе утро проведе- ние уроков. Организационный узел с урока	1 мин.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование складки сидя, сдача норматива

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование складки сидя у обучающихся
- 2) Развивающая: развитие гибкости
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, мячи

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)	1. Подстройка, общезадач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о т.б.
	2. Фронтальные упражнения. Вправо Влево Кругом	1 мин	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой
	3. Ходьба: - обводя, руки в замок, круговые движения в плечевом суставе - на носках 1- правая рука в сторону 2- левая в сторону 3- правая и левая 4- левая и правая 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 хлопки над головой - на пятках 1-2 рука перед собой, отведение рук назад 3-4 отведение правых рук назад. - перекадык пятками на носок, руки в стороны, ступни на разные места руки - на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 круговые движения в плечевом суставе назад 9-12 круговые движения руками назад.	5 мин	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой не забывать, что движения руками выполняются в ходьбе на носках Спина прямая, упражнения выполняются пар сёт Руки прямые Руки в стороны

<p>- на внутреннюю сторону стопы 1-4 прыжковые движения в коленном суставе вперед 5-8 прыжковые движения в коленном суставе вперед 9-12 прыжковые движения руками вперед - Выкады по ходу движения - Поворот на каждый шаг - Наклон на каждый шаг</p>		<p>Косой не выкады за колено, руки свободные, спина прямая, взгляд направляется вперед. Спина прямая, при шаге правой ногой поворот влево, при шаге левой ногой поворот вправо. Косой при наклоне в коленном не сидеть</p>
<p>4. Бег по прыжкам Бег с захлестом голени Бег с выносом ног Бег с приземлением на носки Бег с приземлением на пятки Бег с приземлением на носки Бег с приземлением на пятки Бег с приземлением на носки Бег с приземлением на пятки Бег с приземлением на носки Бег с приземлением на пятки</p>	<p>2 прыжка 0,5 прыжка 0,5 прыжка 0,5 прыжка 1 прыжок</p>	<p>Правая нога сгибается, согнута в колене. Руки работают в ритме движения Руки в стороны Руки на пояс</p>
<p>Тренировка</p>	<p>4 мин.</p>	<p>На 9, 6, 3, на месте рассчитать количество шагов равное номеру.</p>
<p>Отчет о выполнении упражнения</p>		
<p>У.П. - одна нога врозь, левая перед правой 1-4 прыжковые движения правой ногой вперед 5-8 выско</p>	<p>8 / шаг</p>	<p>Движения выполнять плавно, без резких движений. Спина прямая Дыхание не задерживать</p>
<p>У.П. - одна нога врозь, левая перед правой 1- поворот головы вправо. 2- У.П. 3- выско 4- У.П.</p>	<p>8 / шаг</p>	<p>Движения выполнять плавно Спина прямая Дыхание ровное.</p>
<p>У.П. - одна нога врозь, правая перед левой 1-4 прыжковые движения правой ногой вперед 5-8 прыжковые движения левой ногой вперед 9-12 прыжковые движения правой ногой вперед 13-16 прыжковые движения левой ногой вперед</p>	<p>8 / шаг</p>	<p>Спина прямая Дыхание не задерживать</p>

Спина ргн 5-8 - к левосиду плечу		
У.П. - стойка ноги врозь мх вверх 1-4 наклоны туловища вправо. 5-8 влево	8 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать
У.П. - стойка ноги врозь, ргн вверх 1-4 круговое движение туловища вправо 5-8 влево	8 раз	Интенсивное выдохнуть полностью, когда идет
У.П. - стойка ноги врозь, мх перед собой 1-наклоны туловища вперед. 2 - У.П. 3 - мах ргн. 4 - У.П.	8 раз	При наклонах вперед спина прямая. Ноги в коленном суставе не сгибаются.
У.П. - стойка правая на носки, мх вниз. 1-4 круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 влево Поме самое с левой ногой	8 раз	Взгляд направляют вперед Дыхание ровное
У.П. - стойка ноги врозь, мх перед собой 1 - выпад левое вперед, мх вверх. 2 - У.П. 3 - левое 4 - У.П.	4 раз	Взгляд направляют вперед Спина прямая При выпаде колени не выносятся за носки.
У.П. - широкое стойка, мх вниз 1 - выпад вправо, мх перед собой 2 - У.П. 3 - выпад влево 4 - У.П.	4 раз	Спина прямая избегаем двойного наклона туловища вперед
У.П. - стойка ноги врозь, мх вниз	4 раз	Спина прямая Ноги в коленном суставе не сгибаются

	<p>Взгляд направ- лен вперед 5-8 замеров в данном по- ложении 9-12 возвращае- ся в И.П.</p>		<p>Взгляд направлен вперед Дыхание ровное</p>
	<p>И.П. одна нога врозь, локти перед собой 1- присед 2- И.П. 3- присед 4- И.П.</p>	<p>4/раз</p>	<p>колени при приседе не выходят за носок. спина прямая Взгляд направлен вперед.</p>
	<p>И.П. - О.С., локти перед собой. 1-3 наклоны на месте 4- поворот на 360°</p>	<p>4/раз</p>	<p>Грива как котро ваши Мягкие маневры Дыхание ровное.</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч</p>	<p>1. И.П. одна нога врозь, руки на колени. 1-4 наклоны на- зад 5-8- замерам в данном по- ложении 9-12- наклоны возвращаемся в И.П.</p>	<p>3/раз</p>	<p>Укрепление выка- мать способом без резких движений. Ноги при наклонах в колени не сгибаются не шлепает. Спина прямая Дыхание ровное.</p>

<p>А С Т Б (30 мин)</p>	<p>1. Ч.П. выклад влево, руки в замке перед собой. 1- перекидываю 2- влево 3-4 ноги</p>	<p>3 фазы</p>	<p>Эти перекидываю спинкой взгляд направляется влево нез Таз опускается к полу повернувшись к полу</p>
	<p>Ч.П. чирочная стойка, руки перед собой 1-2 выклад влево 3-4 махи и правой ногой, руки в упоре на полу 5-6 выклад на правую ногу 7-8 - махи и левой ногой</p>	<p>3 фазы</p>	<p>Упражнение выполняю мавно по сит. Эти выклад влево, сто- па по направлению стоит на полу, правая нога в этот момент прямая, ноги нади- нут на себя, таз с другой ногой. Спина прямая Эти перекидываю таз к полу</p>
	<p>4. Сид ноги вместе. 1-4 махи впе- ред, выставляю ру- ками локти стоп. 5-8 замираю в данном положении мин. 9-12 махи воз- вращаю в Ч.П.</p>	<p>3 фазы</p>	<p>Ноги в креслах не сдавать Упражнение выпол- няю без резких дви- жений по сит Спина прямая Взгляд направляется вперед.</p>
	<p>5. Сид ноги в сто- пы. 1 махи и пра- вой ногой тама- ся руками и стопе. 2 - махи впе- ред. 3 - и левой 4 - Ч.П.</p>	<p>3 фазы</p>	<p>Сид ноги махи влево в стороны, носки как равно вверху, когда руки на себя, ноги в креслах сгибаю не надавать. Спина прямая Упражнение выпол- няю без резких движений.</p>

	<p>5. У.П. - сев ножи в стороны. 1-4 правую ладонь вперед, пальцы направлены рукояткой попутно с ОП 5-8 замираем в данной позиции 9-12 правую возвращаемся в У.П.</p>	<p>3 фаза</p>	<p>Взгляд направляется вперед движение не задерживается. Ножи в коленях не свободны. Канцелярская ладонь медленно вперед несколько поворачивается ладонью.</p>
	<p>6. У.П. - сев 1-3 показывающее движение вперед, руки тянутся и махают 4 замираем в максимальной позиции</p>	<p>3 фаза</p>	<p>Положение ладоней выдержать ладонью, ножи в коленях не свободны, мах замереть в максимальной позиции на 3 секунды.</p>
	<p>Прекратить зачет «Скандинавская» из начальной позы.</p>	<p>10 сек.</p>	<p>Положение ладоней выдержать, ножи ладонью вперед, ладонь прямая. 1-3 показывающее движение вперед. 4- замираем в максимальной позиции на 3 секунды.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А</p>	<p>Упра «Вывод противника»</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Для решения на две команды одна на одну поле. Другая на противоборство. В первом матче достается одной из команд. Затем команда выигрывает противника как бы на противоборство поле. Во втором матче команда выигрывает, проигрывает и на свой стороне матч. Выходит команда, которая выигрывает противников.</p>

С Т Б (15 мин)	Уфа «Кенрабав- ног рвекерее»	4 мин.	Дети ходят в шеренге. Учитель показывает движение, которое называется «Прыжок» (руки на пояс) Те, кто был первыми наступили и повторили движение в шеренге.
	Содействие, первоче- ние штурмов, афос на нем организация движений ураг с уроча	1 мин.	Спросить у учащихся о их самочувствии.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Обучение прыжков на скакалке и подъема туловища

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике выполнения прыжков на скакалке и подъема туловища
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, укрепление мышц пресса
- 3) Воспитательная: формирование самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скамейка, скакалки

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О	1. Содействие, штур- мовые заряды урока.	1 мин.	Обратить внимание на форму. Напом- нить о ТБ.
Д Г О	2. Статические упраж- нения: Вправо влево Кругом	1 мин.	Добиваться четкого выполнения следить за осанкой.
Т О	3. Зарядка: - обхватить руки в замок, крепко все сцепить вместе в суставах	5 мин.	Добиваться четкого выполнения следить за осанкой Дистанция 2 метра.

<p>В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)</p>	<p>- на махах 1- правая рука в сторону 2- левая в сторону 3- правая и влево 4- левая и влево 5- правая вверх 6- левая вверх 7- хлопки перед головой - на пятках 1-2 руки перед собой отведение руки назад 3-4 отведение прямых рук назад - перекид с пятки на мах руки в стороны вверх ступая, разгибая локти и сгибая руки. - на внешней стороне стопы, руки в стороны 1-4 круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8 в локтевом суставе вперед 9-12 круговые движения руками вперед - на внутренней стороне стопы, руки в стороны 1-4 круговые движения в локтевом суставе назад 5-8 в локтевом суставе назад 9-12 круговые движения руками назад</p>	<p>Не забывать, что движение руками выполняется в лодочной лодке Спина прямая упражнение выполняете перед собой Руки прямые упражнение выполняется перед собой по ходу движения. Руки в стороны взгляд направляет вперед Дыхание ровное Упражнение выполняется по ходу движения Никого не обгонять не разговаривать</p>
--	--	---

<p>-Выкатка по ходу движения</p>	<p>Коски не возмещают за колесо, руки работают вращательными движениями, взгляд направлен вперед.</p>	
<p>-Поворот на повороте шаг</p>	<p>Спина прямая, при шаге правый колено, поворот туловища и головы.</p>	
<p>-Качение на повороте шаг</p>	<p>Коски при качении в колесках не сгибаются.</p>	
<p>4. Бег по кругу Бег с захлестывающей голени на зад</p>	<p>2 круга 0,5 круга</p>	<p>Талия бегущего становится гибкой.</p>
<p>Бег с выносом ног вперед шаг</p>	<p>0,5 круга</p>	<p>Руки работают вращательными движениями дистанция два метра</p>
<p>Бег с приземлением на носки шаг, вперед</p>	<p>1 круг</p>	<p>Руки в стороны</p>
<p>Представитель шаг правый, левый бок.</p>	<p>0,5 круга</p>	<p>Руки на пояс</p>
<p>Зеркальные</p>	<p>1 мин</p>	<p>На 9, 6, 3 на месте расходятся. По порядку по числу, количество шагов вперед и шаг назад.</p>
<p>Общая характеристика упражнения со скамейкой</p>		
<p>У.П. - шаг на скамейку, руки на коленях 1-4 круговые движения туловища вправо. 5 - влево</p>	<p>8 раз</p>	<p>Движение выполняется плавно, дыхание не задерживать.</p>
<p>У.П. - шаг на скамейку, руки на коленях 1 - поворот туловища вправо 2 - У.П. 3 - влево 4 - У.П.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Движение выполняется плавно по счету. Дыхание ровное спина прямая</p>

<p>У.П. - сед на скамье правая рука на голове, левая на колено. 1-4 гребне головы к правому плечу 5-8 рука руки, та- ким образом к левому плечу. 9-12 - вперед</p>	4 фазы	<p>Спина прямая Интенсивные движения без резких движений. Взгляд направлен вперед.</p>
<p>У.П. сед на скамье руки в стороны 1-4 круговые дви- жения руками вперед 5-8 - назад</p>	4 фазы	<p>Спина прямая Руки в поперечном сечении не шевелят</p>
<p>У.П. - сед на ска- мье, правая вверх, левая вдоль ту- ловища. 1-2 отведение пра- вых рук назад 3-4 тоже со второй рук</p>	4 фазы	<p>Руки прямые Спина прямая Дыхание не задер- живать Интенсивные движе- ния не шевелят</p>
<p>У.П. - о.с. руки на поясе. 1-4 круговые дви- жения туловища вправо. 5-8 влево</p>	4 фазы	<p>Интенсивные движе- ния от пояса не шевелят на 4 счета одно круговое движение.</p>
<p>У.П. - стоя на ска- мье, руки вдоль туловища. 1 - наклоны туловища вперед 2 - У.П.</p>	4 фазы	<p>Три наклона вперед Спина прямая Ноги в поперечном сечении не шевелят.</p>
<p>У.П. - стоя на скамье, руки на поясе. 1-4 круговые дви- жения в поперечном сечении вправо. 5 - влево. Дыхание с отведением</p>	4 фазы	<p>Спина прямая Интенсивные движе- ния особенно не шевелят Взгляд направлен вперед.</p>
<p>У.П. - упор левая на скамье 1 - поперечное правое плечо к правому 2 - У.П.</p>	4 фазы	<p>Спина прямая Кисти рук нахо- дятся над плечами.</p>

	<p>3-портативная левого ноги 4- И.П.</p>		
	<p>И.П. - О.С боком к скалке 1- прыжок через скалку вправо во 2- влево 3-4- тоже</p>	<p>4 прыжка</p>	<p>Прыжки только двух ног Дыхание ровное Прыжки высоко</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)</p>	<p>Прыжки на скакалке</p>		
	<p>Прыжки на скакалке выполняются на скалке только одна нога</p>	<p>2 прыжка</p>	<p>И.П. скакалка находится сзади, под пятками, ту- лови слегка согнута и введена вперед. Не прыгайте на всей ноге. Подпрыгивать нужно только на носках, приземление на пятку на носки. Не шевелите ноги во время прыжков три приземления амортизируйте, а в моменты отталки- вания выпрямляйте ее. К скалке подходите вперед и не проги- байтесь назад - это приводит к потере равновесия.</p>
	<p>И.П. скакалка лежит вправо, скакалка вправо. 1-4 прыжков двенадцать и пять впе- ред 5-9 тоже с другой рукой</p>	<p>4 прыжка</p>	<p>Рука со скакалкой согнута в локте и прыгает и туло- висит. Прыжки высоко нога согнута, соблю- дая технику дыхания.</p>

<p>И.П. О.С. скакалка о пробах. 1-4 прыжки в одну сторону и место вперед с прыж- ком. 5-прыжок с двумя прыжками.</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Трубки выполняются на первой фазе скакалки о пол. Трубки выполняются с толчком двумя ногами</p>
<p>И.П. О.С., скакалка сзади. 1-перекрестные скакалки через себя. 2-перекрестные через скакалку. 3-4 прыжки</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Руки согнуты в локтях прямые и туловище прямо, вращения ска- калкой происходит за счёт прыжков двумя ногами и места.</p>
<p>Трубки на ска- калке толчком двумя ногами</p>	<p>10 фаз</p>	<p>И.П. О.С., скакалка сзади Руки согнуты и враще- ются вперед.</p>
<p>Трубки выполняются поворотом туловища.</p>		
<p>Определение тех- ники поворота туловища</p>	<p>1 мин.</p>	<p>И.П. - лежа на полу. Ноги согнуты, стопы прямые и на полу, на расстоянии 30-40 см., от тазов. Руки в замок за го- ловой, локти в сторо- ну. Сделать вдох и выполнить поворот туловища, опира- ясь спиной, касаясь лобными частями вертушки в И.П., но окончательно вывернув спинку вперед.</p>
<p>Ситуация И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в локтях стопы прямые, руки за головой. 1- поворот туловища туловища, не отрываясь локтями от пола 2-3 задержка. 4- И.П.</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Руки за головой в замке. Взгляд направляется вперед. Сделать вдох и по- вернуть туловище на выдохе вернувшись в И.П.</p>

	<p>О. П. - д.т.а, полевые сор- тучки, руны за мило- вот.</p> <p>1 - парчём туловища касаясь ладоней по- лем 2 - и.п.</p>	10/раз	<p>Слова ладонь, ладонь и ладонь Вдоль парчём туловища ча Вдоль и.п.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	<p>Цифра «Косички- мелушки»</p>	7 мин.	<p>Дети встают в круг. Бегут два мяча: один мяч - косичка, дру- гой - мелушка. Задача игроков бег- по передавать мяч друг другу, чтобы косичка не достигла мелушки.</p>
	<p>Цифра «Девоч- ка»</p>	7 мин	<p>Ведущий стоит спиной к детям и ведущим говорит «Девочка все участники перебе- гают, прыгают, бегают. Но как только веду- щий произнес «Ков» и резко повернется все девочки замерят стопом в произволь- ной форме, зрители могут вложить от- рецензии и.п.</p> <p>кто пошевелился по- теряет игру</p>
	<p>Забегание, под- ведение итогов, апрас по темб. организацион- ный момент с урока</p>	7 мин	<p>Спросить у учащихся ка о их само- чувствии.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование прыжков на скакалке и подъёма туловища, сдача норматива

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование технике выполнения прыжков на скакалке и подъёма туловища
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, укрепление мышц пресса
- 3) Воспитательная: формирование самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скамейка, скакалки

Время проведения: 08:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Построение, сообщение теме задач урока.	1 мин	обратить внимание на форму, напомнить о ГИ
	2. Сроевое упражнение Вправо Влево кругом	1 мин	Добавляется четкого выполнения Следить за осанкой
	3. Ходьба: - обычная ходьба в колонне двигаясь в определенном направлении. - на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая и плечу 4- левая и плечу 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 широким шагом шагом - на пятках 1-2 руки перед собой, отведение рук назад. 3-4- отведение правых рук назад - перекал с пятки на носок, руки в стороны слегка согнуты, раз- жимаясь кисти рук.	5 мин	Добавляется четкого выполнения Следить за осанкой Не забывать, что двигаясь руками в определенном направлении в воздухе нагрузка на мышцы. Спина прямая, руки отведены вперед, кисти над ступней Дыхание ровное Расстояние не менее 2 метров Руки прямые

<p>(20 мин)</p>	<p>- на вертикали свода стен.</p> <p>1-4 круговые дви- жения в месте- вом участке вне- рь.</p> <p>5-8 круговые дви- жения в конте- вом участке вне- рь.</p> <p>9-12 круговые дви- жения руками вперёд</p> <p>- на вертикали свода стен.</p> <p>1-4 круговые дви- жения в месте- вом участке вперёд.</p> <p>5-8 в контевом участке круго- вые движения назад</p> <p>9-12 круговые движения ру- ками назад.</p> <p>- Вынады по хо- ду движения</p> <p>Товорот на конце узла</p> <p>Наклон на конце узла</p>	<p>2 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг</p>	<p>Руки в стороны Взгляд направляет вне- рь Далее ровнее Дистанция два метра</p> <p>Информация выпол- нения по ходу дви- жения, по свет.</p> <p>После не выводит се к концу, рука сво- бодно, слегка прямая, взгляд направляет вперёд. Слегка прямая, пра- вая правая рука, поворот влево, при этом левой рукой, поворот вправо.</p> <p>Или можно поле в контевом участке не сгибать.</p> <p>Длина тела покатывая сидящего участника руки работают как треножник</p> <p>Руки в стороны</p>
-----------------	---	---	--

	<p>Установка мая правее, левая бокса</p>	<p>2, 5 фазы</p>	<p>Руки на пол</p>
	<p>Деревянные</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Ка 9, 6, 3 рассчитано в нег количество шагов на померу шагов!</p>
	<p>Двухфазная установка с установками У.П. - О.С. палка на пер себод 1-4 круговое движение и левый вправо во. 3-л-вправо</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Установка полностью плавно смена фазой Движение не задерж- ивать.</p>
	<p>У.П. - О.С. палка вниз. 1- поворот головы вправо 2- влево 3- вперёд 4- назад</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Установка полностью сплошно под сёт Взгляд на правую руку.</p>
	<p>У.П. - стоя на месте врозь, широкое стояние палка вниз. 1- палка вперёд 2- палка вверх, ветям на нос- ки 3- палка вперёд, опущенная на всю стопу 4- У.П.</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Смена фазой Руки в локтевом сги- бке не менять Взгляд на правую вперёд Движение ровное</p>
	<p>У.П. - стоя на месте врозь, широкое стояние палка наверх. 1-4 палка круговое движение вправо 5-л влево</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Смена фазой Движение не за- держивать. Пол в колених не менять.</p>
	<p>У.П. - стоя на месте врозь, широкое стояние палка вверх.</p>	<p>4 фазы</p>	<p>Установка полностью сплошно, под сёт</p>

	1-4 прыгове двете кение тубови- цели вправо 5-8 прыгове двете тубови видели влево.		На орно прыгове двете кение и моты. Руби прыгове
	У.П. О.С. мекка- тиская ка- на вперёд. 1- манеор тубови- цели вперёд. 2- У.П. 3-4 чотее	4 фаза	Ори манеор, мо- ти в манеор сус- таве не мекать Спина прыма Груди мекать като пог сит
	У.П. садка права на носок, мек- ка тиская кана перед садой 1-4 прыгове двете кение в мане- орной сус- таве вправо. 5-8 влево Тубови с дубови моты.	4 фаза	Следнее за правеев- ности в манеорной груди мекать. Спина прыма Взгляд манеор вперёд
	У.П. садка моты в врозь, мекка вперёд. 1- прыг, мекка перед садой 2- У.П.	4 фаза	Манеор не в мекать за мекка, Взгляд манеор вперёд Тубови мекать.
	У.П. О.С. мекка- тиская ка- на мекать на манеор перед моты. 1- прыг вперёд 2- прыг мекать	8 фаз	Прыгать тубови дубови моты без манеорной мекать в манеорной моты
О С Н О В	Зеленые	Велик	До прыг двете мекать перекрестки в три колони.
	Прыг через манеор на дубови моты с прыг мекать вперёд	4 фаз	Дубови мекать садку мекать тубови без манеорной, мекать за двете мекать моты.

<p>Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)</p>	<p>Фрагмент правая боковая голзкая двух ног с продвигательным вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Взгляд направлен вперед Не отрываете на весь стопе.</p>
<p>Фрагмент левой боковой с прод- вигательным вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Поддерживать нужно на носках призем- ление так же обя- зательно на носки.</p>	
<p>Фрагмент спи- ной вперед сначала к пры- жку назад</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не отрывайте ноги во время прыжков При приземлении амортизируйте, а оттолкнитесь вын- ужденно.</p>	
<p>Фрагмент на правой ноге с продвигате- льным вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не касайтесь вперед и не прои- скайтесь назад - это превратит и по- тере равновесия.</p>	
<p>Фрагмент на левой ноге с продвигате- лем вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Дыхание ровное, шесть за тб.</p>	
<p>Слова переи- ства</p>	<p>10 мин.</p>	<p>и.п. маховая сторона, над пяткой, руки сзади и выводите вперед следить за техни- кой выполнения.</p>	
<p>Зеленоватое</p>	<p>1 мин.</p>	<p>На 1, 2, 3 рассчитыв. 2 - три шага вперед 1 - шесть шагов вперед 3 - девять шагов вперед.</p>	
<p>и.п. локти на сес- се. 1 - ходьба при- емной ногой до угла 90° и.п.</p>	<p>3 раза</p>	<p>следить за техникой выполнения, ноги прямые, дыхание ровное Спина прямая и колы.</p>	

	<p>«Коренелуви» У.П. - лёна на мене, може при корнати на сови от поля 1- екстатт мене ган, тоди пра- ваа оназамаа вине леваа 2- фазвоте и екстатт мене ган, тоди леваа оназамаа свер- ту.</p>	<p>3 фаза</p>	<p>Болева припорята, взглед мантравен вперёд, докато не не задремват поле в колерия на следат поле макарта как монто димна и полеу.</p>
	<p>Трес за золе- ната. У.П. - лёна на мене, трес за човеа 1- поръеме гу- ловица 2 - У.П.</p>	<p>30 ак.</p>	<p>Поле сонута в ко- лиях, стопе приза- та и полеу. Трес поръеме гулово- ца, може от полеа не отвиватот, монте насатот колети.</p>
	<p>Сота морна- тева</p>	<p>10 ак.</p>	<p>У.П. - лёна при в зана за човеа, монте разведети, може сон- та, стопе приза- та и полеу. На вота корта гуловица монте нас- ота колети, ма виро- те У.П.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ъ</p>	<p>Уфа «Воробье и лесе»</p>	<p>7 ак.</p>	<p>Два десята на две колетата. колетата ме, ста- новитя по перенет- ту колетата, а ко- летата воробьев в елетт полеу. То колетата ме макарта воби- ват воробьев. В колето корта ме перенот в колето- ту ме и вобива е оставените Вонте вобие тог, ко</p>

Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)			Большее всех ног держится в центре пола.
	Игра "Цветное время"	5 мин	Ребята должны переключаться по команде в различные стороны зала. Тот из игроков, который чувствует, что упражнение закончилось, садится.
	Построение по вертикали и по диагонали Организационный уход с урока	3 мин.	Воспитатель тот, у кого чертвое время больше развита лучше спросить у учащихся и об их самочувствии.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Упражнения в висах и упорах.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О	Построение, соблюдение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, как держать о т. б
	Построение зигзагом Вправо Влево Кругом	1 мин	Добавлять четкого выполнения Следить за осанкой

<p>Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Лодка: -обычная, руки в замки, круговые движения в кистевом суставе -на носках 1- правая в сторону 2- левая в сторону 3- правая и левая 4- левая и правая 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 ладони над головой -на пятках 1-2 руки перед собой, отведение рук назад. 3-4 отведение предплечья рук назад. -перенос с ладони на кончик, руки в стороны, спиной, разгибание, разгибание и сгибание рук. -на внешнем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевом суставе вперед 5-р в кистевом суставе вперед 9-12 круговые движения руками вперед -на внутреннем своде стопы 1-4 круговые движения в кистевом</p>	<p>5 мин</p>	<p>Добавляется четкого выполненная дифференция Следить за осанкой Не забывать, во время движения руками выполняются в лодке на носках. Упражнения выполняются строго по ритму Взгляд направляется вперед Дыхание ровное Следить за темпом и выполнением Руки прямые в стороны, на уровне уровня Руки в стороны Внимательно следить чтобы движение руками осуществлялось по ритму Дистанция два метра В момент лодки не разговаривать</p>
---	---	--------------	--

(20 мин)

<p>вои сугубе на 300. 5-8-урубное двукратное в сок- твоем сугубе мазад 9-12. урубное двукратное по наши мазад - Вьмазде по аору двукрат- ное - Намеот на нагубе мад - Тобот на нагубе мад</p>		<p>Носок не выжигает за носом, руки работат от врозь тубови- ца, спина правая, взгляд направлена вперед. Нос в полевная сугубе не сугубе Спина правая, при мад правый повед, поворот влево, при мад левый, поворот вправо.</p>
<p>ч. бер по кругу бер с захвяс- тее колесе мазад бер с высоким недрематенее берка бер с правыми могали вперед, мазад. Трехкратной мад правый, левый боной. Зеркальное оцетазвивающее</p>	<p>2 урба 0,5 урба 0,5 урба 0,5 урба 1 урба 1 мин</p>	<p>Телен бога спокой- ный, содмогале двукратной Руки работат врозь тубовица Руки в дофоре Руки на кол черз центр в 3 черенка стены со стилизации</p>
<p>и.н. оцайна мад стож, стилиза виз 1-4 урубное двук- ратное колесе вправо 5-8- урубное двукратное ко- ловд влево</p>	<p>4/мад</p>	<p>Светя правая цифрактенее вьтот- мад кол сит на и сита адро урубное двукратное</p>

<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вниз 1-поворот головы вправо 2-И.П. 3-влево 4-И.П.</p>	4 фаза	<p>Спина прямая Взгляд направляется вперед Рыночки ровные</p>
<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вперед. 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево</p>	4 фаза	<p>Спина прямая Дыхание не задер- живать.</p>
<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вниз 1-снамаина впе- ред 2-вверх 3-вперед 4-И.П.</p>	4 фаза	<p>Руки в локтях не сдавать Спина прямая Взгляд направляется вперед.</p>
<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вверх 1-4 наклона тела вниз вправо. 5-8 влево</p>	4 фаза	<p>Спина прямая, взгляд направляется вперед Дыхание ровное Упражнение выпол- няется медленно по счету.</p>
<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вверх 1-и круговое движение впра- во 5-8 влево</p>	4 фаза	<p>Упражнение выпол- нять по счету Раи и медве ороо и ровное движение.</p>
<p>И.П. стояна вода врозь, снамаина вниз 1-наклон ту- ловища впе- ред 2-присед, снамаина на перед собой</p>	4 фаза	<p>Спина прямая При наклоне ноги в колени не сгиба- ются не сдавать При приседе колени не выходят за го- лон</p>

	<p>3-начало 4-У.П.</p> <p>У.П. ходьба по те врозь, ша- пошна вперед. 1-выпад правой стопы вперёд 2-У.П. 3-выпад левой, шапошна вперёд. 4-У.П.</p>	<p>4 фазы</p>	<p>смотреть вперед две выножки шапош- но выножат за но- сою Взгляд направлен вперед Дыхание ровное.</p>
	<p>Ходьба на свои ноги</p>	<p>2 фазы</p>	<p>У.П. ходьба по те врозь, шапошна шаг Ходьба по те</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)</p>	<p>Круговая гимнастика</p>	<p>3 X 20</p>	<p>У.П. - укор лѣта на шапоше 1-подтягиваем пра- вое колено и левую руку 2-У.П. 3-подтягиваем левое колено к правой руке 4-У.П. Упражнение выполняем с наименьшей шапошью, кисти находятся под коленом. Взгляд направлен вперед Дыхание ровное</p>
	<p>Шапошья 12 Шапошья с по- воротом</p>	<p>20 сек.</p>	<p>У.П. - укор лѣта на шапоше, лѣта нахо- дятся под коленом, предплечья параллель- ны друг другу 1-поворот направо, левая рука вверх 2-У.П. 3-поворот влево, пра- вая рука вверх. 4-У.П.</p>

<p>Страница 53 "Вис на увер- нод стене с подметаленни по- летелни"</p>	<p>20 сен</p>	<p>У.П. - вис, хват ладони- ни напругу, кои содетат в полетна период след пог ус- лови 90°</p>
<p>Страница 54 "Вис на увер- нод стене с фрагментни по- летелни"</p>	<p>10 сен</p>	<p>У.П. - вис, хват ладони- ни напругу 1 - подметаленни пра- мни кои през содетат. 2 - У.П. 3 - 4 погус Взнемат напругата внатреш Физически работни коии в полетна судата не следат.</p>
<p>Страница 55 "Организирана"</p>	<p>10 сен</p>	<p>У.П. знак лета 1 - издани ризи в коии 2 - У.П. Като работни коии презметаленни коии в полетна судата не следат Тренира в спите не допускат. Следат за гвен- ни.</p>
<p>Работни</p>		
<p>У.П. сед, кои вместе 1-4 постепенен намаляват времето 5-8 замесени 9-12 възвращени- са в У.П.</p>	<p>4 часа</p>	<p>коии в полетна не следат за физически работни коии без ризи гвенни</p>
<p>У.П. сед, кои в свободен 1 - намаляват и правят 2 - времето 3 - к лево 4 - У.П.</p>	<p>4 часа</p>	<p>коии физически спите физически Физически работни</p>

	<p>К.П. езд, меня в стороне 1 - по линии через сторону и правую ногу 2 - К.П. 3 - и левой 4 - К.П.</p>	<p>4/аза</p>	<p>Коси правее всегда маневреннее вперед уфолкание выносе- нать сновство.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)</p>	<p>Игра "Скакалка"</p>	<p>10 минут</p>	<p>Две команды скакалка назначается за полем, каждой скакалка маневреннее своей командой. Если в команде, выде- ла игрок второй, игрок уходит и сво- ею скакалку. когда у одной из команд на поле не останется игро- ков, выводит их скакалка. Если за 10 минут его не выведет, ко- манда победит.</p>
	<p>Игра "Посчитай до 10"</p>	<p>5 минут.</p>	<p>Дети стоят в шеренге или полукругом. Пре- длагают выдать до заданного числа. Сможете вы, что один человек может называть одну циф- ру. Если один и та- же цифра будет названа сразу несколькими уча- стниками, игра на- чинаясь заново</p>
	<p>Построение, позве- днее что гов. Игра по теме Организация отнесет указ</p>	<p>10 минут</p>	<p>Кросс по участкам в их самостоятель- ном</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Совершенствование прыжков на скакалке, сдача норматива. Полоса препятствий.

Задачи урока:

- 4) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки
- 5) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость
- 6) Воспитательная: воспитание самостоятельности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, баскетбольные мячи

Время проведения: 10:20 – 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)	Защитные, общеди- тельные задания уро- ка.	1 мин	Обратить внимание на форму, манеру и о технике безопасности.
	Справные упражне- ния Вправо Влево Кругом	1 мин	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой
	Ходьба: -обычная, руки в замке круговые движения в ме- текем составе -на коленях 1- правая рука в сторону 2- левая в сто- рону 3- правая и левая 4- левая и пра- вая 5- правая вверх 6- левая вверх 7-8 руками над головой -на коленях 1-4 руки перед собой створение руки назад 5-8 створение руки перед назад	1 мин	Добиваться четкого вы- полнения упражне- ния Следить за осанкой Не забывать, что два клетки в момент ходьбы на коленях Упражнение выпол- нять строго над местом Взгляд направлено вперед Дыхание ровное Следить за техникой выполнения

-переход с пети на лосон, ру- на в стороны, сжимание, раз- тивление пети руи.

-на внутренней стороне стопы

1-4 икроное гв- рение в кисте- вом суставе вращ

5-8- в локтевом суставе вращ

9-12- икроное гвирение ру- ными вращ

-на внутренней стороне стопы

1-4 икроное гвирение в кисте- вом суставе маж

5-8 в локтевом суставе маж

9-12 икроное гвирение ру- ными маж

-Вращае по ходу гвирения

-Товорот на касодий шаг

-Кашеот на касодий шаг

Руи прямые, в со- роне.

Руи в стороне
Движения выка-
мать спондимо,
кор мот

Дистанция гв-
метра

В момент ходьбы
вперед направляет
вращ
Дыхание ровное.

Носки на всеоряд
за колесо, руи по-
сторона вгиду гвире-
вения, смена при-
ма

Смена прима, при ша-
ге правей ногой, по-
ворот влево, при
шаге левей ногой,
вправо.

Носки в колесном
суставе не лежать

<p>Без по кругу без с высоким пармичателем без без с заделом землей мауза без с привесом мауза вперёд, мауза Трустовый мау правее, левее боком</p>	<p>2 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круга 0,5 круга.</p>	<p>Темп без спешки, соблюдать дистан- цию Руки работают вдали туловища Руки в стороны Руки на пояс</p>
<p>Зеркала</p>		<p>через центр в 3 метрах.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения в паре.</p>		
<p>У.П. садка ноги врозь мауза грудь и грудь, руки на плечи партера. 1-4 круговое дви- жение влево вправо 5-8 влево</p>	<p>4 круга</p>	<p>Ноги привес Руки привес Упрямые вправо мау без резких движений.</p>
<p>У.П. садка ноги врозь, мауза грудь и грудь, ру- ки на плечи партера 1 - поворот го- ловы вправо 2 - влево 3-4 то же.</p>	<p>4 круга</p>	<p>Взгляд направляет вперёд Движение вправо- влево мау Движение не резких мау</p>
<p>У.П. садка но- ги врозь 1 - руки перед собой параллель- но руи парте- ра. 2 - вверх 3 - перед собой 4 - У.П.</p>	<p>4 круга</p>	<p>Руки привес Взгляд направляет вперёд.</p>
<p>У.П. садка но- ги врозь, руки на плечах парте- ра</p>	<p>4 круга</p>	<p>Ноги в параллель мау не изгиба- ть Упрямые вправо- влево мау</p>

	<p>1-наклоном вперед 2-3- прыжком вперед двигательный 4- У.П.</p> <p>У.П.- стойка ноги врозь, руки вверх, фото в положении на месте картиры.</p> <p>1-4-наклон в сторону 5-8- смена сто- рону.</p> <p>У.П. одна нога врозь, держимся за ручку карт- иры</p> <p>1- прыжок 2- У.П. 3-4- толк.</p> <p>У.П. - одна нога врозь боком и картиру, руки на месте.</p> <p>1-4 махи вперед назад держимся иной от карт- иры.</p> <p>5-8 толк со спе- циальной дорож- ки</p> <p>У.П. стойка но- ги врозь, держимся за ручку. 1-4 прыжки на «плате» 5-8 левый 9-12 и др.</p>	<p>4/раз</p> <p>4/раз</p> <p>4/раз</p>	<p>стат, без резких движе- ний.</p> <p>Сначала прыжок фотографируем в кони- кете держимся под смет.</p> <p>Взгляд направляют вперед.</p> <p>4-фотографируем в кони- кете спокойно сначала пробовали но не все хорошо за носки.</p> <p>Нога, которая в кони- кете левая прыжок. Стоячую ногу мож- но шлепнуть со- путств в полетной системе для аэро- техники</p> <p>Взгляд направляют вперед. Одеж прыжки вся одет смет Данное упражнение.</p>
<p>О С Н О В Н</p>	<p>Переобразование Прыжки через шпалы в кони- кете звук ног с фотографирова- нием вперед</p>	<p>1/раз</p>	<p>В три коньки через центр.</p> <p>Данное упражнение, соблюдая ритм ритма ни дыхания не дает, следует за движе- нием ног</p>

<p>А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Треники пра- вильно толкать толчковый двух ног с продвиганием еще вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не прыгайте на всех стопах Порисуйте в кривую но на носках Тренируется так же необходимо на носки</p>
<p>(30 мин)</p>	<p>Треники левую толчком толчковый двух ног с продвиганием еще вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не ошибайте ноги во время прыжков.</p>
	<p>Треники спина назад вперед сначала прыжки назад</p>	<p>1 раз</p>	<p>Три прыжковые амортизаторы, а при отталкивании вперед выталки- вайте.</p>
	<p>Треники толк- нуть двух ног спиной назад с про- двиганием вперед, спи- нально прыжки вперед</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не выталкивайте вперед и не про- талкивайте назад это приводит к потере равновесия.</p>
	<p>Треники на прямой ноге с продвижением еще вперед</p>	<p>1 раз</p>	
	<p>Треники на левой ноге с продвижением еще вперед</p>	<p>1 раз</p>	
	<p>Толчок пре- дупреждение. Обратите внима- ние на форму, перенос веса через шпатель теперь</p>	<p>1 раз</p>	<p>Следите за пра- вильностью вы- талкивания прыж- ковой Все прыжки вы- талкиваются толчком</p>

	<p>клубе, пройти в группе летя до колодца, взять шапку и прыгнуть на два метра с прыжком вперед и вперед в прыжке и своей последовательности передается задание</p> <p>Сдача корт-матча</p>	<p>10 минут</p>	<p>два мот. Внезривает команда справившаяся быстрее с заданием</p> <p>Следить за техникой выполнения И.П. стоя на ногах, руки слегка согнуты и выведены вперед.</p> <p>Следить за движением.</p> <p>Взгляд направлен вперед.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А</p>	<p>Игра «Среднер»</p>	<p>10 минут</p>	<p>Две команды. Каждый из игроков записывает свои команды. Если первая команда выдвинула игрока второй команде. Игра второй командой выигрывает и своему среднеру. Когда все игроки команды выйдут, на поле записывает среднер. Играется до тех пор пока не выйдут среднер.</p>

<p>Я Ч А С Т Ь (15 мин)</p>			<p>Воспитатель берет по очереди до тех пор пока все дети не будут оставаться на поле.</p>
	<p>Игра "Рисун- ки до"</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Дети стоят в шеренге, или неподвижно рас- киданы по игровой площади. Анонсировать в том, что если кто-то не мо- жет быть назван предметами, то он выходит из игры.</p>
	<p>Построение и проведение игры</p>	<p>2 мин.</p>	<p>информация о само- ответственности.</p>

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 Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО".

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 5 классе Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО". Результаты занести в таблицу.

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

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей и девушек 5 класса Академического колледжа АНПОО "ДВЦНО". Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 5 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 5 классе мы начали с технической подготовки к процедуре хронометрирования видов деятельности учащегося на протяжении всего урока. Затем результаты исследования были занесены в протокол хронометрирования урока по физической культуре (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования хронометрирования урока по физической культуре и определена плотность урока по физической культуре в 5 классе по формуле:.

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

T(урока)

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

T(урока)

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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Петрова Анна АлексеевнаФ.И.О. наблюдаемого Смирнова АннаДата проведения 01.12.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	08:40	10 с	50 с			20 с
	Приветствие	08:42	5 с	15 с			
	Строевые упражнения	08:43		60 с			
	Ходьба	08:43	40 с	170 с	30 с		
	Бег	08:47		120 с	60 с		
	Восстановления дыхания	08:50	10 с	20 с			
	Перестроение	08:50	10 с	20 с			
	ОРУ	08:51	80 с	670 с	70 с	60 с	20 с
	Перестроение	09:06		20 с	10 с		
	Итого:	26 мин 30 с	2 мин 45 с	19 мин 5 с	2 мин 50 с	1 мин	40 с
Основная	Прыжки на скакалке толчком двух ног с продвижением вперед	09:07	60 с	60 с	30с	20 с	10с
	Прыжки на скакалке правым боком	09:10	30 с	60 с	30 с	20 с	40 с
	Прыжки на скакалке левым боком	09:13	50 с	60 с	30с	30с	10 с

	Прыжки на скакалке толчком двух ног с продвижением вперед, скакалку крутим назад	09:17	90 с	120 с	30 с		
	Упражнение «Велосипед»	09:23	90 с	120 с	20с	120с	30с
	Упражнение «Ножницы»	09:26	60с	90с	20с	20с	20с
	Поднимание прямых ног	09:30	60 с	90 с	20 с	10 с	
	Пресс за 30 секунд	09:31	30 с	30с	30 с		
	Пробная сдача норматива	09:38	30 с	60 с			
	Итого:	28 мин 50 с	8 мин 20 с	11 мин 30 с	3 мин 30 с	4 мин 10 с	1 мин 50 с
Заключительная	Построение	09:40		90 с	30 с		
	Подвижная игра	09:46	30 с	300 с			30
	Игра на внимание	09:50	20 с	220 с			
	Подведение итогов	09:52	30 с	90 с			
	Организационный выход из зала	09:53	10 с	50 с			
	Итого:	15 мин 20 с	2 мин	12 мин 50 с	30 с		30 с
	ИТОГО	70 мин 40 с	13 мин 05 с	43 мин 25с	6 мин 50с	5 мин 10 с	3 мин
	А.П.=						62,8%

О.П.=						95,5%
-------	--	--	--	--	--	-------

Результаты исследования: проведение хронометрирования урока физической культуры в 5 классе. Данное исследование показало нам общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 95,5 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры, так как общая плотность – это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока. Общая плотность полноценного урока должна приближаться к 100%. Моторная плотность урока составила 62,8%, что также соответствует требованиям, так как по стандартам моторная плотность должна составлять 60 – 80 %. Все задачи урока были соблюдены. Продолжительность урока составила 70 минут 40 секунд из них подготовительная часть заняла 26 мин 30 сек, основная часть – 28 мин 50 сек, заключительная часть – 15 мин 20 сек.

Заключение к уроку: урок был высокой плотности, дети были заинтересованы в выполнении заданий чему учитель активно способствовал, предлагая различные, новые упражнения как в движении, так и на месте. Простоя практически не было, так как учащиеся всегда были заняты делом, сами брали, расставляли и убрали необходимый инвентарь. Учитель всё наглядно показывал и проговаривал методические указания, в момент неправильного выполнения корректировал детей. Нагрузка была равномерной и оптимальной для занимающихся.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 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) Петрова Анна Алексеевна

Ф.И. наблюдаемого Смирнова Анна

Дата проведения 01.12.23

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение упражнению «складка» сидя;
- 2) Развивающая: развитие гибкости;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
2 мин	Построение	Нет заинтересованности в занятии, отвлекается, пытается поговорить с одноклассниками	2
4 мин	Приветствие	Равнодушие к происходящему на уроке	2
5 мин	Строевые упражнения	Незаинтересованность	2
15 мин	Ходьба	Возрастает желания выполнять упражнения	3
18 мин	Бег	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Эмоциональный подъем	4
20 мин	Восстановление дыхания	Удовлетворительное поведение	3
30 мин	<u>ОРУ на месте:</u>	Проявление инициативы. Хорошее выполнения упражнений, отличная дисциплина	4
43 мин	Упражнения на растяжку стоя	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	4
55 мин	Упражнения на растяжку сидя на мате	Состояние удовлетворения, радости. Нетерпения в выполнении новых упражнений	5
63 мин	Игра «Центр вселенной»	Эмоциональный подъем. Чувство удовольствия.	5
68 мин	Игра «Часовой»	Интерес к новой игре. Внимательно слушает правила, объясняет критерии игры одноклассникам.	5

70 мин	Построение	Достаточная заинтересованность. Спокойствие.	4
72 мин	Подведение итогов	Хорошая дисциплина. Желания узнать результаты урока	3

Результаты исследования: благодаря нашему исследованию мы можем сделать выводы какая часть урока более заинтересовала испытуемого. Так на начало урока в подготовительной части ребёнок не был достаточно замотивирован на работу, был равнодушен к происходящему, отвлекался, пытался завести диалог с рядом стоящими одноклассниками (2 балла), но вскоре, когда начались упражнения в движении интерес поднялся до 3 баллов, так как были предложены новые, увлекательные упражнения. По оценкам и поведению можно сказать, что интерес учащегося достаточно вырос в момент основной части урока, во время упражнений на растяжку (4 балла), ребёнок с удовольствием выполнял и показывал упражнения. Самый пик заинтересованности учащегося пришёлся на игру, где он был в состоянии нетерпения и эмоционального подъёма (5 баллов), новая игра вызвала спектр положительных эмоций. Ребёнок не только играл и внимательно слушал правила, но и помогал своим одноклассникам, объяснял критерии игры. По завершению работы интерес немного уменьшился (3 балла).

Заключение по уроку: урок прошел продуктивно, задачи были выполнены. Подготовительная часть была проведена в соответствии с планом, подбор общеразвивающих упражнений способствовал функциональной подготовке организма, учащегося к выполнению основных задач урока. Основная часть также была проведена в соответствии с планом. Для ознакомления с новыми упражнениями применялся словесный и наглядный метод. В заключении были проведены игры средней и низкой интенсивности, что позволило снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхания. Также стоит отметить, что учителю удалось заинтересовать учащихся, у которых вначале урока не было желания заниматься. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявляемым требованиям. Следовательно, задачи урока, поставленные учителем к уроку, его тип соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.

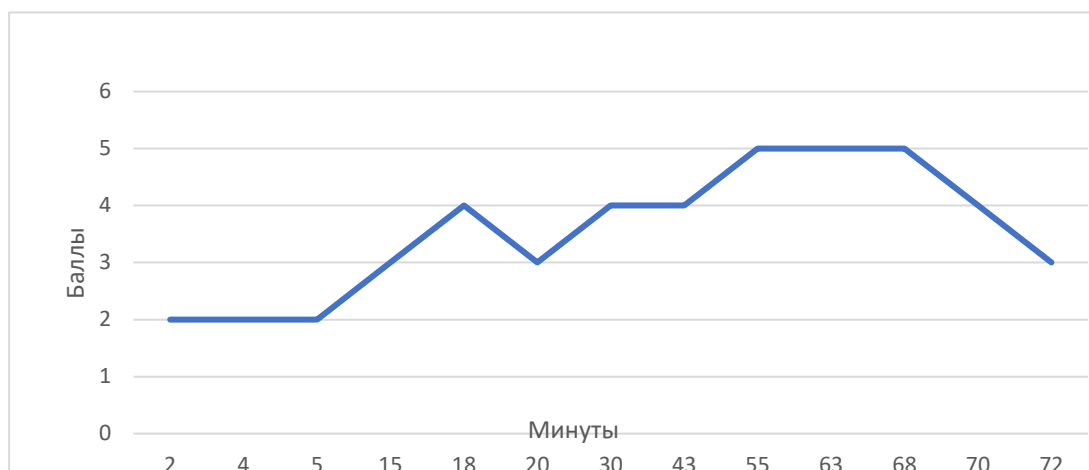


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования сгибание и разгибание рук в упоре 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 3x10 метров - проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, направлен на координационные способности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, направлен на скоростно-силовые способности; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+», направлен на подвижность в тазобедренном суставе. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

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

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

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 5 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 08.12.23

№	Ф.И.О. учащегося	Подъем туловища из положения лежа на спине		Прыжки на скакалке толчком двух ног		«Отжимание»		«Складка» из положения сидя		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Королёва М.	31	Сред	98	Средн	11	Средн	+ 14	Выс	Средний
2	Юрченко С.	38	Сред	110	Выс	10	Сред	+ 11	Сред	Средний
3	Домникова Д.	30	Сред	106	Выс	14	Выс	+14	Выс	Высокий
4	Зырянова м.	40	Выс	95	Сред	7	Низ	+ 14	Выс	Средний
5	Селедцова А.	35	Сред	110	Выс	8	Низ	+ 9	Сред	Средний

6	Тихонова Ю.	30	Сред	107	Выс	12	Сред	+6	Сред	Средний
Средний показатель / Средний УФП		34	Сред	104	Сред	10,3	Сред	11,3	Низ	Средний

Изучив результаты, представленные в таблице 8, мы можем сказать, что уровень физической подготовленности при сдаче разных нормативов может быть, как низким, так и высоким, но в основном ребята 5 класса находятся на среднем уровне. Из 6 человек никто не имеет низкого уровня физической подготовленности, 1 – человек высокий уровень и 5- человек средний, исходя из чего можно сделать вывод, что дети регулярно занимаются физической культурой и посещают занятия.

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 08.12.23

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – прыжки на скакалке толчком двух ног)	0	0%	2	33,2%	4	66,4%
2	Силовые способности (тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	2	33,2%	3	50%	1	16,6%
3	Силовая выносливость (тест – подъем туловища из положения лежа на спине)	0	0%	5	83%	1	16,6%

4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – «складка» сидя)	0	0%	3	50%	3	50%
---	---	---	----	---	-----	---	-----

По данным таблицы 9 мы можем сделать вывод, что у испытуемых уровень физической подготовленности согласно видам испытания находится на разном уровне. Координационные способности – высокий уровень (66,4%), силовые способности – средний уровень (50), силовая выносливость – средний уровень (83), подвижность в тазобедренном суставе – разделилась на средний уровень (50%) и высокий уровень (50%).

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 08.12.23

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0	5	83	1

По результатам исследования представленных в таблице 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности и можем сделать вывод, что из 6 человек у 5 средний уровень (83%), 1 человек – высокий уровень (16,6%) и никто не имеет низкий уровень физической подготовленности.

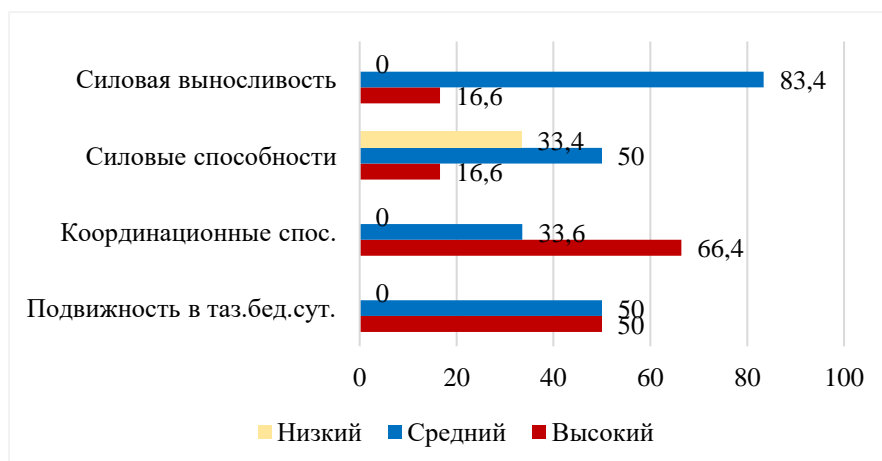


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%)

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, представленным на Рисунке 2, можно сделать вывод, что высокий уровень физической подготовленности имеют координационные способности, подвижность в тазобедренном суставе разделена на средний и высокий уровень. Средний уровень занимает силовая выносливость. Стоит уделить силовым способностям особое внимание, так как у 33,4 процентов испытуемых низкий уровень.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Формирование межпредметных знаний на уроках по физической культуре с использованием игровых заданий у младших школьников»

В настоящем мире тема формирования межпредметных знаний у школьников на уроках физической культуры достаточно актуальна, так как сейчас современные условия выдвигают новые требования к подготовке подрастающего поколения. Сегодня в основе современного образования лежит развитие личности ребёнка. Эта цель достигается через гуманизацию процесса обучения, через создание потенциала устойчивого развития ребёнка. Решение этой задачи облегчает обучение на интегрированной основе.

Ряд теоретических и практических положений в области физического воспитания молодежи в настоящее время находит свое осмысление в рамках образовательных программ. Необходимость выявления реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничное развитие, физическую и умственную работоспособность, продиктована поиском неиспользованных резервов для улучшения физического состояния детей. Наиболее

эффективным способом реализации этих целей является использование междисциплинарных связей [1].

Физическое воспитание не только делает учеников сильнее и быстрее, но и учит их уважать и ценить себя. Опыт показывает, что междисциплинарные связи между физкультурой и другими предметами не только улучшают физическую подготовку, но и повышают интерес учащихся к физкультуре. Поэтому следует обратить особое внимание на изучение методик и технологий, которые будут направлены на формирование межпредметных связей.

Для того чтобы углубиться в изучения межпредметных связей на уроках по физической культуре необходимо изучить анатомические, психологические, педагогические особенности младшего школьного возраста.

Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и определяются сейчас с 6-7 лет до 10-11 лет. В течение этого периода ребенок продолжает развиваться, обеспечивая возможность систематического обучения. Прежде всего, совершенствование работы мозга и нервной системы. По словам физиологов, к 7 годам коры больших полушарий уже в значительной степени зрелые. Тем не менее, наиболее важные, особенно человеческие части мозга, ответственные за программирование, регулирование и контроль сложных форм умственной деятельности, еще не сформировались у детей этого возраста, так что регуляторный и ингибирующий эффект коры на подкорковом структур недостаточно развит. Несовершенство регулятивной функции коры проявляется в особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы, свойственных детям этого возраста: младшие школьники легко отвлекаются, неспособны к длительной концентрации, возбуждаются, очень эмоциональны [2].

Начало обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, имеющего место в возрасте 7 лет (в теле ребенка наблюдается резкий эндокринный сдвиг, сопровождающийся быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной реструктуризацией). Это означает, что кардинальные изменения в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадают с периодом перестройки всех функций и систем организма, что требует значительного стресса и активизации его ресурсов.

Переход к систематической подготовке предъявляет высокие требования к умственным характеристикам детей, которые по-прежнему нестабильны у младших школьников, устойчивость к усталости является низкой. И хотя эти показатели возрастают в течение начального школьного возраста, в целом производительность и качество работы учащихся начальных школ примерно в два раза меньше, чем соответствующие показатели учащихся средних школ.

Большие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о возможностях широкого развития на этом возрастном этапе. В этот период на качественно новом уровне потенциал развития ребенка реализуется как активный субъект, который знает мир вокруг себя и самого себя, приобретает собственный опыт действия в этом мире.

Младший школьный возраст чувствителен:

- для формирования учебных мотивов, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- разработка производственных методов и навыков учебной работы; «Способность учиться»;
- раскрытие индивидуальных характеристик и способностей;
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и другим;
- ассимиляция социальных норм, нравственное развитие;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных контактов[3].

Ведущим в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Она определяет изменения, которые происходят в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках образовательной деятельности психологические новообразования характеризуют наиболее значительные достижения в развитии младших школьников и являются основой для развития на следующем возрастном этапе. В этом процессе ребенок познакомится с достижениями человеческой культуры, усвоением знаний и навыков, накопленных предыдущими поколениями; созданы условия для развития новых познавательных возможностей детей, живого интереса к окружающей реальности.

Образовательная деятельность младших школьников регулируется и определяется сложной многоуровневой концепцией мотивов. Существуют две широкие категории образовательных мотивов: первые включают в себя познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной деятельности и овладение новыми навыками, навыками и знаниями (когнитивные мотивы); другая связана с потребностями ребенка в общении с другими детьми, в их оценке и утверждении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных для него общественных отношений (т. е. широкие социальные мотивы).

Обе эти категории мотивов необходимы для успешной реализации учебных мероприятий. Мотивы, исходящие из самой деятельности, оказывают непосредственное

влияние на эту тему, в то время как социальные мотивы обучения могут стимулировать свою деятельность посредством сознательно поставленных целей, решений, иногда даже независимо от прямого отношения человека к деятельности. Категории мотивов характеризуются специфическими особенностями на разных этапах развития ребенка. Анализ особенностей мотивации обучения у школьников разных возрастов выявил закономерный ход изменений в мотивах обучения с возрастом и условиями, способствующими этому изменению. Среди детей, поступающих в школу, широкие социальные мотивы выражают необходимость того, чтобы пожилой дошкольный возраст занимал новую позицию среди окружающих, а именно положение школьника и желание провести серьезную социально значимую деятельность, связанную с этой ситуацией. В то же время дети, поступающие в школу, имеют когнитивные интересы на определенном уровне. В первый раз, оба эти и другие мотивы обеспечивают добросовестное, ответственное отношение студентов к обучению в школе.

В первые 2-3 года обучения они заинтересованы в том, чтобы делать все, что предлагает учитель, что является высшим авторитетом для детей, всего, что имеет характер серьезной социально значимой деятельности.

Младший школьный возраст - это период интенсивного развития и качественной трансформации когнитивных процессов; они начинают приобретать косвенный характер и становятся сознательными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими умственными процессами, учится контролировать внимание, память, мышление.

В младшем школьном возрасте, на этапе интенсивного формирования механизмов внимания, необходимо оказывать целевое педагогическое влияние, способствуя развитию этой функции, использовать потенциальные возможности мозга ребенка. Это важно, потому что формирование сознательного внимания влияет на способность запоминать материал.

Память, является одним из уровней отражения окружающей действительности, представляет собой набор процессов, которые способствуют организации и сохранению прошлого опыта. Память, как и все другие психические процессы, претерпевает значительные изменения. Их суть заключается в том, что память ребенка планомерно обретает черты произвольности, становится сознательно регулируемой и опосредованной. Преобразование мнемонической функции обусловлено существенным увеличением потребности в ее результативности, высокий уровень которой необходим при выполнении различных мнемонических задач, появляющихся в ходе учебной деятельности. Интерес ребенка к школьной деятельности, его активная позиция, высокая познавательная мотивация являются необходимыми условиями для развития памяти.

Совершенствование памяти в младшем школьном возрасте связано прежде всего с развитием в процессе обучения различных способов и стратегий запоминания, связанных с организацией и обработкой заученных материалов.

Мышление играет особую роль в развитии когнитивной деятельности младшего школьника. Мышление ребенка начального школьного возраста находится на критической стадии развития. В этот период происходит переход от визуально-образного к вербально-логическому концептуальному мышлению, что придает мыслящей деятельности ребенка двойной характер: конкретное мышление, связанное с реальной реальностью и прямым наблюдением, уже подчиняется логическим принципам, но абстрактно, формально-логических рассуждений для детей пока нет[4].

Такая последовательность в их развитии проходит через все умственные действия.

Младшие школьники в этом возрасте только начинают осваивать размышления, то есть способность анализировать и оценивать свои собственные действия, способность анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности. Способность к размышлению формируется и развивается у детей при выполнении контрольных и оценочных действий. Восприятие ребенком содержания и смысла его решений становится возможным, когда он может самостоятельно рассказать о своих действиях, подробно объяснить, что он делает и для чего.

Во время младшего школьного возраста дети развивают новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловная власть взрослого постепенно теряется, сверстники начинают приобретать большее значение для ребенка, роль детского сообщества растет [5].

Достижение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение подружиться - одна из важных проблем развития на этом этапе.

Результаты специальных исследований доказывают, что отношение к друзьям и понимание дружбы имеют определенную динамику в раннем школьном детстве.

От 8 до 11 лет дети рассматривают друзей тех, кто отвечает на их просьбы и помогает им, разделяет их заинтересованность. Для возникновения дружбы и взаимной симпатии важны такие личные качества, как внимательность и доброта, независимость, честность, уверенность в себе [6].

Младший школьный возраст, наиболее ответственный этап школьного детства. Большая чувствительность этого возрастного периода обуславливает большой потенциал универсального развития ребенка. В то же время формирование тела ребенка происходит быстрыми темпами.

Длина тела (высота), масса тела (вес) постепенно увеличиваются [7]. В среднем длина тела увеличивается на 4-5 см в год, вес - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. Минимальный рост тела наблюдается в возрасте от 7 до 8 лет у девочек и от 8 до 9 лет для мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Тем не менее, рост у мальчиков увеличивается в основном из-за длины ног, у девочек в значительной степени из-за длины ствола.

Возрастные особенности двигательной активности во многом определяются функциональными возможностями автономных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большая поверхность легких, чем у взрослых; большое количество крови, текущей через легкие в единицу времени; большее значение минутного объема дыхания; большой минутный объем крови как в покое, так и во время мышечной деятельности; высокая эластичность кровеносных сосудов.

С возрастом частота сердечных сокращений (сердечный ритм) постепенно замедляется: через 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 удара в минуту, в 9-10 лет - 76-96 ударов в минуту. При физической активности частота сердечных сокращений у детей 6-10 лет возрастает больше, чем у взрослых. Когда интенсивность нагрузки составляет 70% от максимальной частоты сердечных сокращений, у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 ударов в минуту, у девочек - до 170,9 ударов в минуту. У 9-10-летних детей с одинаковой нагрузкой частота сердечных сокращений достигает: у мальчиков - 164,4 удара в минуту, у девочек - 177,5 удара / мин. Возрастные резервные возможности кровеносных сосудов и сердца в этом возрасте проявляются в , частоте сердечных сокращений после нагрузки (50-70% от максимума) которая восстанавливается через 1-3 мин [8].

В период от 6 до 10 лет изменяется активность дыхательной системы: способность легких значительно возрастает (от 1100 до 2200 мл), скорость дыхания снижается (до 18-24 вдохов в минуту), а дыхание становится глубже: 150-160 мл через 7 лет и 250-260 мл через 10 лет.

Моторное устройство детей 6-10 лет адаптируется в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, такие как сохранение положения сидя, хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной мышечной активности у нетренированных детей в возрасте 6-10 лет обеспечивает кратковременную работу. Большие мускульные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания используются редко и должны быть строго дозированы.

При развитии двигательной функции детей также необходимо учитывать сложность координации применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и затраты на

энергию при выполнении. Эффективность у детей этого возраста гораздо меньше, чем у взрослых. Дети быстро устают, но быстро восстанавливаются.

В младшем школьном возрасте происходят изменения в основных видах моторики. При беге и прыжках из-за фазы полета и увеличения гибкости суставов длина шага увеличивается, скорость бега становится в 4 раза выше скорости ходьбы, увеличивается высота и длина прыжка. В этом возрасте наблюдается наибольший рост точности прыжка. В ружьях и метаниях с 7-8 лет точность попадания в цель улучшается, а отклонения от данного направления уменьшаются [9]. У мальчиков и девочек с возрастом значительно улучшаются показатели, характеризующие способность оценивать движения в пространстве и во времени. Наиболее трудным для маленьких детей является дифференциация степени мышечного усилия.

Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей от 8 до 9 лет.

Многочисленные исследования указывают на наличие чувствительных периодов в развитии двигательных функций, целенаправленное воздействие которых положительно влияет на двигательные способности и физическое развитие ребенка. Неспособность использовать эти периоды для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что не все возможности организма будут реализованы или их реализация займет больше времени.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются не одновременно и не равномерно. В основу определения периодизации развития физических качеств были положены годовые прибавки среднegrupповых показателей подготовленности, определенных в тестовых испытаниях [4]. Существование так называемых критических, или сенситивных, периодов позволяет на определенном возрастном этапе достичь положительных сдвигов или наибольших приростов.

Так, для мальчиков 1-2-х классов более эффективны уроки физической культуры, в содержании которых есть упражнения, развивающие быстроту.

Во 2-4-х классах более эффективно развиваются такие физические качества как гибкость, равновесие и общая выносливость. У девочек на всех уроках физической культуры должны присутствовать упражнения на быстроту. Выносливость у девочек, хорошо развивается со 2-го класса. Девочкам младшего школьного возраста наиболее эффективны упражнения, развивающие равновесие, динамическую, статическую и общую выносливость.

Школьники 7-10 лет имеют относительно низкие абсолютные и относительные показатели мышечной силы - сила и особенно статические упражнения вызывают у них усталость. Нагрузки с характеристиками скорости хорошо переносятся детьми, хотя они еще

не достигают максимальной скорости (частоты повторения) в простейших движениях. С краткосрочными скоростными нагрузками производительность младших школьников остается высокой, а функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем быстро восстанавливается. Таким образом, тренировка скорости движения, основанная на морфологическом и функциональном укреплении организма, может стать мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития ребенка, улучшения его функциональных возможностей.

В это время завершается определенная стадия формирования такого качества, как ловкость, которая основана на тонкой координации движений из-за сбалансированного контроля антагонистических мышц.

Таким образом, младший школьный возраст можно рассматривать как чувствительный период развития, особенно подверженный целенаправленным педагогическим влияниям. Что будет упущено в этом возрасте, его будет сложно восполнить в следующем.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением Академическим колледжем АНПОО "ДВЦНО" г. Владивосток, ул. Гоголя, 41, нормативно-правовым обеспечением и регулированием деятельности функционирования учреждения. Также мы ознакомились с организацией учебно-воспитательного процесса и предоставили характеристику образовательного учреждения.

За период практики мы ознакомились с рабочей программой и тематическим планом для основной школы 5-9 классов и средней школы 10-11 классов. Разработали, согласовали с педагогом по физической культуре и утвердили конспекты уроков у руководителя по практике. И подготовили планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС. Далее с помощью разработанных нами конспектов провели занятия по физической культуре.

Провели диагностические методики плотности урока, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре, по результатам которых мы можем сказать, что плотность урока соответствует требованиям и ребята имеют достаточно хороший средний уровень физической подготовленности, который можно совершенствовать ребята имеют достаточную активность и инициативу к занятиям, а также средний уровень физической подготовленности, который можно увеличивать.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-воспитательной работы; приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения.

Список литературы

1. Черемных В. И. Интегрированные уроки как инновационная форма преподавания физической культуры в начальной школе в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1512-1515
2. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. [Текст] / А.М. Гендин. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 2013. - 216 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2015. – 272 с.
4. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
5. Романенко, В.А. Двигательные способности человека [Текст] / В. А. Романенко. - Донецк: УКЦентр - 336 с.
6. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников [Текст] / С.В.Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21—30.
7. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А.Годик // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 32-34.
8. Краснопёрова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья/ Н.А. Краснопёрова. – Москва, 2023
9. Лихачёва Д.М. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста// Прогрессивные технологии – 2020 – с. 39 - 42

ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 08.12.23

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 11 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 08.12.23

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