

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

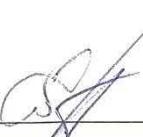
ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1


подпись

С.В.Смыкова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:

АНПОО «ДВЦНО»
Директор Международной
лингвистической школы



О.С. Шевченко
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (третью)

Студент Смыкова С.В.

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

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 01.09.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Смыкова С.В.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) 

подпись

С.В.Смыкова
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (третьей)

Студент Смыкова С.В.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025

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

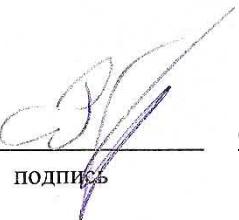
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Международной лингвистической школе	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин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

	физической культуре, познавательных интересов на уроке физической культуры и уровня 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	01.09.2025 — 08.11.2025	30	отсутствуют
Итого:			540	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова

Ф.И.О.

подпись

Задание принял(а)



С.В. Смыкова

Ф.И.О.

подпись

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» МЛШ;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» МЛШ;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 8 и 10 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа.....	12
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа.....	14
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	66
Выводы	79
Список литературы	80

Введение

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

Производственная педагогическая практика (третья) проходила на базе АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа с 1 сентября по 8 ноября 2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (третьей) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин 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 АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа. Мной были проведены уроки по физической культуре в 8,10 классах.

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

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

- ознакомительная деятельность: знакомство с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа г. Владивосток, Партизанский проспект, 44к4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- профессионально-методическая деятельность: разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа;

- профессионально-практическая деятельность: анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) 5 класс, МЛШ

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной

конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

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

Раздел 1 Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АНПОО «ДВЦНО»

Международная лингвистическая школа (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	г. Владивосток, Партизанский проспект, 44к4
2)	Название образовательного учреждения	АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора по АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	560
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о., квалификация педагогов)	Сорока Раиса Андреевна – учитель высшей категории
6)	Средняя наполняемость классов	22 человека
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе МЛШ делиться на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. В внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	МЛШ ООП НОО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП ООО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП СОО ПО ФОП 2025 Дополнительные программы: 1.Художественная школа(мастерская) 2. Турнир интеллектуальных игр 3.Музыкальная студия 4.Мини футбол
----	--	---

		5.Баскетбол 6. Танец 7.Студия «Мода и стиль» 8.Студия «Боярушка» 9.Волейбол 10.Керамика 11.Настольный теннис 12.Экологический проект 13.Дебат клуб
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1.Спортивное направление 2.Творческое направление

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Урочная, внеурочная
2)	Основная форма физического воспитания в школе	1.Уроки физической культуры; 2.Спортивные-массовые мероприятия
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	РП по физкультуре для 1–4-х классов по ФГОС-2021 и ФОП (обновление 2025) РП по физкультуре для 5–9-х классов по ФГОС-2021 и ФОП РП по физкультуре для 10–11-х классов по ФГОС-2021 и ФОП
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	1.Спортивные секции 2.Мероприятия на свежем воздухе 3.Физкультурные мероприятия 4.Спортивно-массовые мероприятия

1.2 Программа ОУ

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

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для 8 класса АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы (МЛШ) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом АНПОО «ДВЦНО»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° , лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования для 10 класса.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО»
Международная лингвистическая школа**

Разработали Тематический план на первую четверть для основной 8 класс и средней 10 класс школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа

Расписание

	1 урок 8:30- 09:10	2 урок 09:30- 10:10	3 урок 10:20- 11:00	4 урок 11:10- 11:50	5 урок 12:50- 13:30	6 урок 13:40- 14:20	7 урок 14:30- 15:10	8 урок 15:25- 16:05
Понедельник			8м2	8м2				
Вторник	10аб	10аб			6м1	6м1		
Среда							9м2	9м2

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 8 класса АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа

Номер урока п/п	Темы раздела, занятий	Количество часов
Легкая атлетика		16 часов
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1
2	Высокий старт	1
3	Низкий старт	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Бег на короткие дистанции	1
6	Бег на средние дистанции.	1
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
13	Метание мяча весом 150г	1
14	Метание мяча весом 150г.	1

15	Круговая тренировка	1
16	Эстафеты	1

Таблица 5 –Примерный Тематический план для основной школы, 10 класс,
Международная лингвистическая школа

Номер урока п/п	Темы раздела, занятий	Количество часов
Легкая атлетика		16 часов
1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Высокий и низкий старт. Бег 60 м.	1
3	Эстафетный бег. Бег 100м.	1
4	Эстафетный бег.Бег с ускорением.	1
5	Бег на результат 100 метров	1
6	Высокий и низкий старт. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
7	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Бег с ускорением. Прыжок в длину разбега.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Метание малого мяча. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
11	Эстафетный бег. Метание гранаты 500-700 грамм	1
12	Метание малого мяча. Челночный бег.	1
13	Метание гранаты 500-700 грамм. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
14	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
15	Круговая тренировка	1
16	Эстафеты	1

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

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 8 класса и средней школы 10 класса, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Высокий старт

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники высокого старта
- 2) Развивающая: развитие скоростных и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание спортивных, сплочение коллектива

Инвентарь: свисток, скакалка, перекладина, шведская стена

Время проведения: 14:20 - 15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Част и урок а	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
	Построение	1 мин	Соединение зондига уроком
	повороты	1 мин	Контраболь/лево/ кругом
	ОРУ в ходьбе - на поясок		- руки вверх
	- на пятой		- руки в стороны
	- начиная на пяточной шаг		
	Бег	3 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	Восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонии
	ОРУ ногами И.П. стойка ноги врозь руки на пояс	8 под	Движение ногами

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1- наклон головы вперед 2- шагаю 3- вправо 4- влево		
	И.П. - 1- поворот головы влево 2- и.п. 3- поворот головы вправо 4- и.п.	8 раз.	Выполнение движение ногами ; опирание
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 шагаю.	8 раз.	Выполнение полной круг , руки в ногах не сидят
	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 шагаю	8 раз.	Выполнение полной круг
	И.П. стойка ноги врозь, правое рука вверху, левая внизу 1-2 отведение прямых рук назад ; смена положения рук 3-4 отведение прямых рук назад	12 раз.	Руки прямые, в ногах не сидят
	И.П. стойка ноги врозь, туни на ноге. 1-3 наклон туловища назад 4- и.п.	8 раз.	Спина прямая, наклон ноги можно менять
	И.П. также 1-3 наклон туловища назад 4- и.п.	8 раз.	Кончики не сидят
	И.П. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях в зоне перед грудью 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево	8 раз.	Выполнение кругов ногами , не сидят
	И.П. также 1-2 бегаю правой 3-4 и.п. 5-6 бегаю левой 7-8 и.п.	8 раз.	Выполняю гибкое , спина прямая
	И.П. также 1-10 приседания	12 раз.	Прыжки от ноги не отрывая тигаса гибкое .
И.П. стойка ноги врозь, руки вдвоем туловища 1-4 прижатия на правой ноге 5-8 прижатия на левой ноге		8 раз.	Прижатия на ноги быше , прижатие сидя на носки .

	<p>И.П. ноги 1-3 прямые на двух ногах 4 прямая присяд копенка к груди</p> <p>Пересадение в 1 метрени</p>	10 мин.	<p>Присяд ноги можно быть, ноги присяд к груди.</p> <p>на боковой линии</p>
O C H O B H A Я 20 мин.	<p>Обжение техники высокого старт высокий старт состоит из 2 этапов</p> <p>1. "На старт"- необходимо подойти к стартовой линии. Опорные ноги стоят впереди, руки противоположные ноге впереди. вес тела перенесен на согнутую в колене и сгоняющую впереди ногу, стегна наклонившиеся вперед.</p> <p>2. "Марш"-begin постепенно выво- дить подстегнико в увеличиваю- щую массу и скорость не перейти стартового показа на первых шагах.</p> <p>1. Низкоинтенсивное движение</p> <p>2. Выделение из падения</p> <p>3. Стартовый разгон</p> <p>4. Нахождение туловища в ходьбе впереди стоящие ноги склоня- ются, руки вперед. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами (ускорение 5-10 м)</p> <p>5. Помощь стартом кистями обеих рук (расстояние $\approx 15 \text{ м}$)</p> <p>первый участок первого помощи на кончике стартовых и передает эстафетную палку уходящему второму помощи- ку, после чего он начинает бег.</p>	15 мин	<p>Задачи вопросов</p> <p>"Какие виды стартов вы знаете?"</p> <p>"Какие способы в высоком старте?"</p> <p>"Роль кончиков стартовых и склоняющихся туловищ старт?"</p> <p>После обжигания и подъема - x обжиганием непрочного в 4 кончики беспомощных ног и напом- ните вперед, не склоняя ноги напоминание сгибание вперед (15 м)</p> <p>По команде перейти на бег троеборью по спортсменов обеими руками</p> <p>Обжигать кончики спереди при переходе землянки беспомощным вперед левую руку.</p>
	<p>Подвигивание игр, третий мин</p> <p>+ Синхронная подготовка для выдаивания 10 склонений, разгибаний рук в задне- неком</p> <p>10 подъемов прямых / согнувших ног в беге на избег-й стадии</p> <p>30 помоев Старт на гимн. скамье</p> <p>8 подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.</p>	4 мин	<p>Подвигивание становятся параллельно другу ногами впереди. Расстояние между ногами 1-2 м Две задних занимают место за кругом: один уделяет, второй разго- н. Убедившийся помощник встанет впереди второй ноги, ноги убывающие стартовавшие для дальней- шего. Семь помощников подняться в беговую группу, они меняются помощниками. Всех могут по подгруппам группу.</p>

	Перестроение	1 мин	В 1 очередь
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 4 мин	Игра на внимание "Запрещенное движение"	3 мин	Игровые приемы в игре а учитель стоял на расстоянии 5-6 метров. Ученик предполагал игровые приемы данные все движения запрещенное оговоренного учителем, за исключением запрещенного Например 1 "руки и ноги". Ученик начинает свои различные движения, играющие под музыку. Неожиданно ученик делает запре- щенное движение. Учите- льши повторяют ошиб- ки делают еще вперед
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Проверка самодуватель- занимавшихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Низкий старт. сдача техники выполнение высокого стarta.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники низкого старта.
закрепление и совершенствование техники высокого старта
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей
быстрой реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание боевых качеств,
disciplina и紀律.

Инвентарь: скамейки, перекладина, скакалка,

Время проведения: 15:20 - 16:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ АДДИТИВ 16мин	Поступление. Приветствие Сообщение звёзд о уроке	1 мин	Проверка состояния здоровья учащихся.
	Повороты на месте	1 мин	направо / направо / вправо
	ОРУ в ходьбе: - на поясок, руки вверх. - на пятки, руки за головой - перекат с пятки на поясок, руки на поясок - полочки тяжёлышка и ноги на колени шаги - повороты тяжёлышка на кружки шаги	2 мин	Синхронизация дистанции 1-2 м ноги не сгибать правильно выполнение поворотов
	Бег в среднем темпе	1 мин	дистанция 2 м
	СБУ - бег с высокими подниманиями бедра - бег с двухсторонними ногами - бег с приседами ногами - гонки правыми /левыми бедрами - скрестный шаг правыми /левыми бедрами - подскоки с правой руки на левую	2 мин	Руки работают вдоль туловища ноги пружине дистанция 2 м руки пружине
	Ходьба	0,5 мин	Восстановление связок
	Перегонки	0,5 мин	в 3 пополам
	ОРУ на месте И.П. Основное стойка 1-2 отведение присед руками вперед сторона вверх, ноги на поясок 3-4 И.П.	8 раз.	Выполнение движение активацию, тягачи вверх.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясок 1- новороты головы вправо 2- И.П. 3- новороты головы влево 4- И.П.	12 раз.	Выполнение движение право
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-2 круговые движения в плечо-лопаточном суставе и седе 3-4 круговые движения в лопаточном суставе и седе 5-8 круговые движения в плечо-лопаточном суставе вперед	8 раз.	Синхронизация Руки выпрямлены ноги не опускать
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед тяжёлышко 1-8 разгибание круговые движения в пяточном суставе	8 раз.	Синхронизация руки пружине.

ПОДСОТЫЧЕЛЬНАЯ	16 мин	У.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх левое внизу 1-2 отведение прямых рук назад сделать наклонение тела 3-4 отведение прямых рук назад	16 prof.	Спина и руки прямые
		У.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклон тулowiща влево 3-4 круговое движение вправо 5-6 наклон тулowiща вправо 7-8 круговое движение влево У.П.	8 prof.	Спина . прямые наклон в сторону.
		У.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклон тулowiща влево 3-4 круговое движение вправо 5-6 наклон тулowiща вправо 7-8 круговое движение влево У.П.	8 prof.	Плавное выполнение движение. Наклон ниже, коем не сгибать
	16 мин	У.П. широкие стойки, руки в стороне. 1-3 наклон промежуточный вперед, продолжающее движение 4. У.П.	8 prof.	Спиральное , напрям ноги можно ниже ноги прямые
	16 мин	У.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 бокал правой, руки вверх 3-4. У.П. 5-6 бокал левой, руки вверх 7-8 У.П.	8 prof.	Руки с спиной прямые, бокалы тяжелые.
	16 мин	У.П. стойка ноги врозь руки вперед 1-10 приседание	10 prof.	Спина прямая , можно ноги не отрывать
	16 мин	У.П. стойка ноги врозь, руки вперед туловище. 1-4 приседки на правой ноге 5-8 приседки на левой	10 prof.	Встречнуть ноги после выполнения упр-з
	16 мин	У.П. можно 1-3 приседки на двух ногах и. приседки на одной ноге к груди	8 prof.	Приседки на ногах выше.
	Перестроение	0,5 мин	6-1 переназ	
OCHODNIKA	20 мин	Повторение техники низкого стартов. Старт техники выполнение высокого старта Рассказ о показе техники выполн. Низкое управление выполнением всех в основных стадии 1. Старт (нижний старта) 2. Старта вперед 3. Бег на дистанции 4. Финишированием Низкий старта выполнение с показом трех команд "На старте!" "Внимание!" "Марш!"	3 мин	Показ техники выполнение низкого стартов

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">О С Н О В Н А Й 20 мин</p>	<p>По команде „На старт!“ ученик отмечает от стартовой линии пологий и определяет расстояние ноги впереди и будем стоять ногой впереди ноги; носки ноговой ноги становятся на середину ноги впереди ноги на расстоянии кисти на изгиб стопы и носком руки, стоящим через стартовой линии и не насыщая ее. Большие пальцы обрачены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях.</p> <p>По команде „Внимание!“ следует наклонять ноги вправо на 20-30° по ногам в коленных суставах не фиксируя их. Прежде подаются вперед, чтобы ноги тела распределены и спина ногами по команде „Старт!“ нужно энергично оттолкнуться от носков обеими ногами в быстрым движении руками сопротивления в прямых суставах и начать бег в ноги в силу</p>		<p>Задачи вопросов „Сколько стартов в “Бег с шагом шагом стартов?“ „Какие команды “ноги ноги при быстроем шагом стартов?“ „Какие движения должны сопровождать шагом стартов?“</p> <p>Образовать внимание на ошибки и сразу их исправить</p>
	<p>Перестроение</p> <p>1. Инициализированное движение Выполнение стартового наклона по ногам впереди с удержанием наклона ногами стартов на протяжении 5, 10, 15 см.</p> <p>2. Выполнение ускорения с шагом стартов до конца подсчета времени</p> <p>3. Четырехминутный бег.</p> <p>4. Вспомогательная техника высокого стартов + сдога выполнение техники высокого стартов</p> <p>Подвижное игра „Хвостик“ + скованое ногами ноги впереди 10. скованная разработка рук в прямые локти 10. скованые приемы, сопротивление ног в бедре 5 р. ноги ноги в бедре ноги впереди 30 р. наклоны на штанги-столы</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>в 3 колонки</p> <p>Правильное выполнение команд. Неправильные ошибки</p> <p>Бег с шагом ногами с ускорением</p> <p>3 × 10 м</p> <p>Сдога ногами впереди на скакалке</p> <p>Каждому игроку за голову заправляются скакалка Цель игры: отобрать „хвосты“ у противников не отдать свой. (Праворуким игрокам варианты игр: 1. Два водящих сидят на скакалке руками. 2. Каждый сам за себя. Выигрывает игрок который не скажет на скакалку ногами.</p>

	Перестроение	1 мин	в одну очередь
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 3 мин	Игра на внимание „Запрещенное движение“	3 мин	Чередующееся стояние в одиночной очереди. Ученик заранее предупреждается о запрещенном движении, которое нужно выполнить. Руководитель делает разные движения и ученики повторяют их, когда они играют, выполняют выше запрещенное движение делают шаг вперед.
4 мин	Построение Подведение итогов.	1 мин	Проверка самочувствия.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами
- 2) Развивающая: развитие прыжковой выносливости, координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины и ответственности

Инвентарь: скакалки, координационные ленты

Время проведения: 12:40 - 13:20

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение. Приветствие	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Поворот на месте	0,5 мин	направо/налево/пружин
	ОРУ в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки до головы - переход с пятки на носок, руки на пояс - на пятки тяжеловесно и ноги на носки шаг вперед - выпад на кисти ног	1 мин	Старт прыжка должен находиться впереди Колени не сгибать Выпад глубже

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 18нин	Бег	4 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	возвращение организма
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонии
	ОРУ на месте		
	1.П. - основная стойка 1-2 определение скакания вверх 3-4 У.П.	8 поб	Выполнение упражнение правильно, не спешить
	2.П. - стойка ноги врозь, скакание вперед 1-2 поворот головы вправо 2-3 У.П. 3-4 поворот головы влево 4-5 У.П.	8 поб	Выполнение движение неравно.
	3.П. тоже 1-2 переведу руки назад 3-4 У.П.	15 поб.	Стихи приводя, руки прямые.
	4.П. стойка ноги врозь, правая рука вверху согнута в локте за головой, левая книзу согнута в локте за спиной, скакание в руках за спиной. 1-2 движение скакания вверх правое рука впереди левого 3-4 движение скакания книзу левое рука впереди правого рукой соединено положение (левая вверху; правое книзу)	8 поб	Стихи приводя Лопатки свести
	5.П - стойка ноги врозь, скакание вверх 1-4 плавно наклон туловища вправо 5-8 влево	8 поб.	Руки прямые
	6.П. тоже 1-4 кривые движения туло- вища 5-8 влево	8 поб	Выполнение плавно рук
	7.П. тоже 1-3 наклон туловища вперед, пружинящие движения 4. У.П.	10 поб.	Наклон глубже. Руки прямые
	8.П. ноги врозь. скакание вперед. 1-2 повороты туловища вправо 3-4 У.П. 5-6 повороты туловища влево 7-8 У.П.	8 поб.	Стихи и руки прямые Повороты темпов стирать

Основная 20 мин	И.П. тоже (скакатель склонен вправо) 1-4 скакатель за правой стопой наполни к правой ноге 5-8 скакатель за левой стопой наполни к левой ноге	8 раз	Ноги в коленях не сгибать Наклон глубже.
	И.П. сид ноги вместе руки вперед Основание за стопы 1-8 наклон тело вправо вперед	8 раз	Колени не сгибать
	И.П. основание стойка прижим на скакатель - вперед - назад - на правой / левой	но 20 раз каждое	Взгляд вперед; стопы параллельно
	Пересечение	0,5 мин	Соединяться в коленях
	Упражнение с координационной нестабильностью: 1.Бег с высоким подниманием бедра 2.Бег с захлестом колен 3.Прижим ног двух ногах 4.Прижим на одной ноге 5.Прижим ноги вместе/боку 6.2 Прижим вперед, один из ног	5 мин	Соблюдать ритмичность-то как только вперед- стоящий член захлест высоким упражнение, стартует следующий.
	Техника приземка в зону с места выполнения и разворот		Бега с ударами. "Какие виды приземков Вы знаете?"
	I И.П. Бегать узкими скакательно ноги врозь, руки вперед, спина симметрична в коленях Соединять ноги в коленях, выполнив попадание		"Сколько попадок должны быть выполнены приземок в зону с места?"
	II Торс Создание энергичной пах подвижности вперед-вверх, одновре менно с эластичностью ноги отрываясь от земли	4 мин	Показ техники выполнения
	III Полет В колене подтянуть колени		

	<p>и груди, скрутившие ее и вытянувши тело в линию. Руки отведены в стороны, чтобы не мешать приземлению, перед приземлением ноги вынесены ноги вперед, чтобы сделать контакт ногами.</p> <p>IV Приземление.</p> <p>прикасание земли пятками сориентируйте ноги впереди друг от друга приземлением. После сокращения равновесие выверните руки вперед. Выпрямитесь и покиньте зону приземления.</p>		<p>бесов з ногами засчитывается лучший результат результат засчитывается вместе по ближней матке к линии старта 3+старт=попытка ✗ засчитанный результат.</p>
O C H O B H A Я 20mm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение ног стоя на каждой ноге 2. Сочетаное течение выполнение 10 прыжков 	3 мин	Следить за техническим выполнением.
	<p>Сидячие подготовки:</p> <p>20р - приседание</p> <p>10р - отбрасывание разведенных рук в стороны</p> <p>100р - прыжки на спасение</p> <p>8р - подъем приводных ног вверх на перекладине</p>	4 мин	<p>После выполнения накинь водку.</p> <p>Следить за техническим выполнением упражнений</p>
	<p>Подвижная игра "Снайпер"</p>	3 мин	<p>Класс делится на две команды. В каждой команде есть капитаны. Они сидят на прочволовках и кидают мячи. Задача - вывести игроков из игры.</p> <p>Если игроки попадают в мяч, с него снимают переход к этой команде.</p>

	Перестроение		в одну ширину
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра на внимание "3-13-33" 3 - руки на пояс 13 - руки к плечам 33 - руки вверх. Ведущий стоит на расстоянии 5-6 м от учащихся и показывает движение при этом озвучивае команды "3-13-33". Но показ может отличаться от команды звучащей учащимся выполнить озвученную команду	3 мин	Кто ошибается выполняет 5 приседаний и продолжает игру
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Проверка самостоятельности учащихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: прыжок в длину с места

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с места. Старт нормативов.
- 2) Развивающая: развитие прыжковой и силовой выносливости.
- 3) Воспитательная: воспитание самодисциплины и организованности.

Инвентарь: скакалка, скакушки, деревянные стеки; кирпичи лесточки, перекладины.

Время проведения: 13:30 - 14:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДРУБОВИТЕЛЬНАЯ	Приветствие	0,5 мин	Сообщение задач урока.
	Повороты на месте	0,5 мин	Направо/налево/кругом
	ОРУ в ходьбе: - на носках - на пятках - перенос спины на носки - на концах туловища на конечный шаг.	1 мин	руки вверх руки на носки Спина прямая
	Бег	4 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	Вес-не выхалив
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте 1.П. основная стойка 1-2 отведение спины вверх 3-4 И.П.	12 под	руки в локтях не сгибать.
	И.П. стойка ноги врозь спинами вперед 1. Поворот шаги направо 2. И.П. 3. Налево 4. И.П.	8 под	Медленно выполнять круговые.
	И.П. тоже 1-2 перевод руки назад 3-4 И.П.	12 под	Скоканку не отпускать Стремиться к исполнению.
	И.П. тоже 1-3 отведение прямых рук в стороны 4. И.П.	8 под	Руки в стороны, не отпускать, в локтях не сгибать.
	И.П. стойка ноги врозь спинами вверх 1-4 шаги направо 5-8 влево	8 под	Наклон грудью
	И.П. тоже 1-4 круговые движения туловища-ноги 5-8 вправо	8 под	Выполнении ногами круг.
	И.П. широкие стойка, скаканка вперед 1-2 шаги туловища к правой ноге 3-4 вперед 5-6 к левой 7-8 И.П.	8 под	Наклон грудью ноги в коленях не сгибать.

<p>О С Н О В Н А Я 20 мин</p>	<p>И.П. стойка ноги врозь руками вперед.</p> <p>1-2 бег ногой, скаковая вверх</p> <p>3-4 бег ногой левой, скаковая вверх</p>	8 раз	Волна глубже стопы при шаге
	<p>И.П. може</p> <p>1-10 приседание ногами</p>	10 раз	Присед глубже
	<p>И.П. основное стойка присядки на скаковке</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед - назад - направо / лево ноге 	но 20 каждое	Присядки на носках
	Перестроение	0,5 мин	сочиняясь в колонны
	<p>Упражнение с координатой- коэффициентом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с быстрым подниманием бедра - бег с быстрым подниманием бедра из колен - присядки на 2 ногах - присядки на 1 ноге - присядки ноги вместе/врозь - 2 присядки вперед, 1 назад. 	4 мин	Соблюдать расстояние 2-3 м.
<p>Техника присядка в движении с места.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Инитиционное движение. 2) Выполнение присядка. 3) Старт нормализации. 		10 мин	<p>Выполнение присядка присядка в движении с места и механизму выполнения.</p> <p>При попытке в результате замедления движения.</p>
<p>Синхронная подготовка</p> <p>20 р - приседание</p> <p>10 р - склонение разгибание руки в упоре между ногами</p> <p>100 р - присядки ног скаковка</p> <p>8+8 р - ногами присядки/сочиняясь</p>		3 мин	<p>Выполните упраж- нение по отдельности. Не менять одновременно стопы.</p> <p>Присядки на носках.</p> <p>Ноги присядки ногами КАК можно выше ($> 30^\circ$)</p>
<p>Подвижная игра. „Хвостики“</p>		3 мин	Dва воротника запоминают всех участ- ников у них

			чилых цепей заправлены за поле. Если у участка заряжено, хвосты снарядов не сгорят
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Игра на внимание "3 стихии"	3 мин	Учитель выбирает одну из трех стихий (землю; воду; воздух) и просит избранный ученик. Его задача - назвать животное обитающее в этой стихии
	Построение	1 мин	Проверка способности участников

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: метание мячом на дальность

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники метания мячом на дальность.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей, меткости.
- 3) Воспитательная: воспитание нравственных качеств, трудолюбие

Инвентарь: теннисные мячи, скакалки, перекладина, скамьи.

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	0,5 мин.	Налево/неправо кругом
	ОРУ в ходьбе - шагах - на пятках - переносом с тяжелым на легкий - на склоне туловища и ноге		руки вверх руки в стороны пальцы на кисти рук.

	- выполнена на каждой ноге		
Би	4 мин	в среднем течение	
Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания	
Перестроение	0,5 мин	в 4 ногочас	
СБУ - би с замедленной ходьбой			
- с высокими поднимаемыми стопами			
- с приведением ногами			
- замедленные правые и левые шаги			
- подскоки			
- сокращающий би			
Перестроение	3 мин	При выполнении занятий на собственных ногах и дистанции.	
ОРЧ в парах на месте.	0,5 мин	Различаются по группам	
И.П. стоя спиной друг к другу руки сцеплены впереди, руки на уровне плеч	8 наб.	Подъем вспомогательного руки прямые	
1-2 ноги впереди руки вверх			
3-4 И.П.			
И.П. тоже		Продолжение вспомогательного	
1- шаг правой, отведение правой руки назад, шаг вперед вспомогательной	8 наб.	с общей амплитудой	
2 - И.П.			
3 - шаг с левой ногой			
4 - И.П.			
И.П. стоя лицом друг к другу руки сцеплены в голове, руки впереди	12 наб.	Оказываться недопустимое сопротивление	
1-4 шаг впереди руки партнеров сцеплены, разводятся			
И.П. тоже (руки вперед)			
1-4 отведение прямых рук второму первому напарнику, втягивание внутрь впереди сцепленных	8 наб.	Руки не опускать в позах не сидеть	
5-8 отведение прямых рук в сторону второму, переворачиваются автоматически движение			
И.П. тоже			
1 - сидение рук		Стоять на расстоянии	
2 - И.П.		1.5 м друг от друга	
3 - сидение рук			
4 - И.П.			

П О Д Р О Т О В У Т Р А Я 16мин	И.П. стояла ноги врозь руками друг к другу руки вверх, соединены в ладонях. 1-3 шаги вправо 4- И.П. 5-8 шаги влево 9 И.П.	8шаг	Наклон туфле Руки не расщеплены
	И.П. широкое стояние, руки изнутри под плечами партнера 1-3 шаги вперед 4. И.П.	8шаг.	стоя на расстоянии 1,5 м .
	И.П. сид ноги врозь, ступни партнеров соединены руки вперед, соединены. 6 боковик	8шаг.	Наклон с максимум активностью.
	1-4. первый выполнит шаги вперед второй также сид на седе (сидеть-заклон назад) 5-8 второй выполняет шаги вперед, первый находя	8шаг.	
	И.П. стояла ноги врозь стопой друг к другу руки соединены ногами 1-2 присед 3-4 И.П.	12шаг	Присед туфле. Соблюдение техники вращения
	И.П. 1 ^{ый} номер сид ноги врозь, 2 ^{ой} стоят между ногами первого 1 - 2 ^{ый} партнер широкое стояние, 4 ^{ый} соединены руки 2 - 2 ^{ой} партнер держит стояние, 1 ^{ый} сидит врозь 3-4 то же самое	8шаг	Синхронизировать движение Время внимания - ми
	Подведение упражнение с шагом 1. перенесывание из руки в руку 2 ногами с шагом 1/2/3 сидя		Соблюдение ТБ

	<p>3. наклонование 2/3 левое/правое носом 4. перекидывание 2 шага из руки в руку. 5. бросок четвертой ноги левой правой ногой</p> <p>Техника метания шара</p> <p>У.П. сто с носом правой ноге левое ного впереди, правая рука вверх, кисть параллельна плечу. Отводим правую руку за спину позади перенесли все тело на правую ногу. Передвигаем все тело на левую ногу перенесли правую ногу на носок, бросок шара вверх - вперед</p> <p>1. Метание шара в вертикальную сетку с 3/5/7 метров.</p>	5 мин	Наклонование ноги носком ноги
O C H O B H A Я 20м		5 мин	Метание шаров.
	<p>Сидячие ного готовы 20 приседаний 10 отжиманий 8+8 ногами ног в боке 100 прыжки ног скакалке 30 кантов ног скакалке</p>	4 мин	Сядите за техническое выполнение упражнений.
	<p>Подвижные ноги "Снайпер"</p>	5 мин	"Снайпер" 1 ^й номер бросает мяч с высоким наклоном, ноги впереди видимо против виновника. Задача 2 ^й номера перекидывание мяча и броски участников 1 ^й номера. Если участник выпадает, он должен помогать своему партнеру.
	Перестроение	1 мин	6 в 1 переножу.

3 А К Л Ч И + П 6 и я чесн	Метка на винтование "Море - берег парус" Построение Поведение мячей	3 мин	Когда Ведущий говорит "Море" - шаг вперед, "берег" - шаг назад "Парус" - руки вверх. Кто ошибается делает 5 приседаний и продолжает игру.
		1 мин	Правда рис самолюбия самые ученики

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: метание мячом на дальность.
символическая подготовка по картотекам.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление техники выполнения метания мячом на дальность, сдажа нормативов
- 2) Развивающая: развитие символьных способностей; меткости; координации действий
- 3) Воспитательная: воспитование дисциплины, ответственности.

Инвентарь: скамьи, скакалка, теннисные мячи, гибкая стена, перегородка

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урона
	Повороты	0,5 мин	Направо / Направо / Кругом руки вверх руки в стороны
	ОРУ в ходьбе - ноги скрещах - ноги пятках - перекат с пятками ногок - выпад ноги скрещаны	1 мин	выпад глубже

Бег	Зима	в среднем течение
ходьба	0.5 мин	всегда впереди
Перестроение		в 2 шагами
СВУ - бег с дополнительной головой - с высокими подниманиями бедра - шаги, правый/левый боком - ногами - шагами		спину вертикально ровно ноги поднимать как можно выше прыжки высотой 30 см. Ноги прямые Туловище не меняет высоты и направления вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одновременно
Перестроение		в 4 шагами
ОРУ на месте И.П. основное стойка 1-2 ногами на ноги, руки вверх 3-4 И.П.	12 наб.	Спина прямая, руки вверх, грудь вперед, ноги высокие
И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 приподнятое движение головой 5-8 бег	8 наб.	выполнимо движение ногами
И.П. ноги вперед 1- новорожденного вперед 2- И.П. 3 - бег 4- И.П.	12 наб.	выполнимо движение не спеша.
И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. 1-2 опускание прямых рук ногах, спину по плаванию руки 3-4 поднимание прямых рук ногах	8 наб.	Руки в ногах не следят.
И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 приподнятое движение в попечном направлении к себе. 5-8 от себя	8 наб.	Руки не опускаются, выпрямлять можно рук.
И.П. ноги вперед занеси ноги вперед правое влево нога 2 И.П. руки занеси ноги вперед левое руки и правое нога	8 наб	Ноги в коленях не следят
И.П. стойка ноги врозь, правое ноги вперед, левая вверх 1-3 занеси ноги вперед 4- И.П. спину плавно наклон 5-7 ноги вперед 8 - И.П,	8 наб	спина прямая, можно выполнимо гнувшись

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">О С И О В И А Я</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">20 мин</p>	<p>И.П. Стояка ноги бровь руки вперед + 10 приседания</p>	10 раз	присед между ног
	<p>И.П. Основная стойка 1- приседом склоняю моно- жедин ног, широким стопам, холох 2- И.П.</p>	12 раз	выполним упражнение ног свет.
	Пересяжение	1мин	б 2 попытки
	<p>Подвигающие упражнение</p> <ol style="list-style-type: none"> Подбросываю мяча над собой, 1/3/5 хлопков Броски мяча партнеру. (1 мяч на пару) Передача мяча с спиной об ног Передача 2^м мячей партн 	5 мин	стараться не терять мяч
	<p>Вспоминаем технику методика мячом над на физическую.</p> <ol style="list-style-type: none"> Минимализм упражнение 5 бросков попыток методика мячом партнеру Сдела нормально 	6мин	выполним точную передачу.
	<p>Развитие силовой выносливости .</p> <p>20р поднятие туловища из положение лежа</p> <p>20р приседания</p> <p>10р отжиманий</p> <p>12ор приседы из склоняку</p>	5мин	исправляем ошибки
	<p>Подвижное игра "Хвостики"</p>	3мин	Соблюдать правильную технику выполнения упражнений
			<p>з игрока должна всех участников, здру- гие члены, хвостик затягиванием запод задела участников не отрывать своих хвостов задела затягивающим состроили из хвостов Совместные хвосты</p>
	Пересяжение	1мин	б 1 переходу

	Игровые моменты "3-13-33" 3 - начало 13 - итогам 33 - Вверх	3 мин	Ведущий производит команду и показывает действие; задача держателей не сидеть в положении другого говорят. Ошибившиеся выходят из круга.
	Построение. Подведение итогов	1 мин	Проверка самоувечия уложивших

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

(контрольный урок)

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки.
- 2) Развивающая: развить общую физическую подготовку, выносливости, силу.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, самостоятельности.

Инвентарь: скамьи, шведская стенка, скакалка, набивные мячики, коврики

Время проведения: 14:20 - 15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1мин	Сообщение задач урока
о	Повороты	1мин	Направо/направо/кругом
б	ОРУ в ходьбе - на поясах		руки вверх
р	- ноги на талии		руки впереди
б	- перенос с талии на пояс		
г	- ноги на талии/поясе на		Соблюдать дистанцию
з	поясной шар		
и	- впереди на поясной шар	2 мин	2 м
т,			

	Бер	3 мин	в средней терине
	Ходьба	0,5мин	восстановление рух-я
	Переступление	0,5мин	в 4 колонии
	ОРУ на месте И.П. основные движения		выполнение движение
	1 - поворот на голову влево		правильно.
	2 - И.П.		
	3 - вправо	8 ног.	
	4 - И.П.		
	И.П. стойка ноги врозь руки		выполнение движение
	на плече.		аккуратно.
	1 - налок головы вперед		
	2 - на лод.	8 ног	
	3 - влево		
	4 - вправо		
	И.П. ноги		выполнение движение
	1-4 кружевые движения		аккуратно.
	5-6 влево		
	5-8 вправо		
	И.П. ноги		выполнение движение
	1-4 кружевые движения		правильно
	5-6 вперед	8 ног	
	7-8 вправо		
	И.П. ноги		выполнение полного
	1-4 кружевые движения		шага.
	в пяточном суставе вперед		
	5-8 на лод.	8 ног	
	И.П. ноги		руки в коленях не
	1-4 кружевые движения		сгибать
	в пяточном суставе и		
	бедре	8 ног.	
	5-8 от себя		
	И.П. ноги		юкты не опускать.
	1-4 кружевые движения		
	в пяточном суставе и		
	бедре	8 ног	
	5-8 от себя		
16мин	И.П. ноги		юкты в коленях не
	1 - налок пяточника и		сгибать. выполнение
	правой ноге		наклонов между ними.
	2 - вперед	8 ног	
	3 - влево		
	4 - И.П.		
	И.П. стойка ноги врозь, руки		выполнение движение
	на плече		правильно
	1 - поворот пяточника вправо		
	2 - И.П.	12 ног.	
	3 - влево		
	4 - И.П.		
	И.П. ноги		спина прямая, выполнение
	1 - вправо правой вперед		правильно
	2 - И.П.	8 ног.	
	3 - вправо левой вперед		
	4 - И.П.		

	И.П. стойка ноги врозь руки в стороны. 1-3 плавно прогнувшись 4. И.П.	8 раз	Выполнимо находит многие, ноги в кошках не сидеть.
	И.П. стойка ноги врозь руки на пояс 1-2 вдох правой, руки вперед 3-4 И.П. 5-6. выдох левой, руки вперед 7-8 И.П.	8 раз	Выходит неудобно, стяну прямая.
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-10 приседание	10 раз	Стихи прямые, присед неудобно.
	И.П. - стойка ноги врозь руки вдоль туловища 1-2 подним ноги из пояса руки вперед 3-4 И.П.		Тяжелое вверх спина прямая.
	Перестроение	1мин	выпады на ногах
O C H O B N A Z 20 мин	<p>Круговая тренировка по силочистам</p> <p>1. Приседание с отводом руками (подбивной шаг)</p> <p>2. Берти</p> <p>3. Приседы на скакалке</p> <p>4. Упор лежа, перекатывание шеи из рук в руки</p> <p>5. Поднимание рук из-за из-под колен из скакалки</p> <p>6. Присед, шаг правой левой ногой</p> <p>7. Обратные отжимания от скакалки</p> <p>8. Заносывание/сгибание со скакалкой</p> <p>9. Челюстной бег</p> <p>10. Подъем прямых ног из положения лежа с упором в голову</p> <p>11. Поднимание предплечий ног из из положения лежа на скакалке</p>	14 мин	<p>Управляемое выполнение без ошибок в течении 20 минутно то кошение переходов на следующую единицу</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений. Управляем ошибки.</p>
	Перестроение	1мин	Паромы образуют круг

	Подвижные игры "Осторожный мимими"	Бум	Происходит наращивание круга между игроком и лидером. Внешне это один большой и один маленький. 5 минутные перерывы помогают избежать изнуряющей усталости. Время перед собой находит, чтобы снять напряжение, стоящее у него.
ЗАЧЕТЫ 144 из них	Цирк по виниловому "ладони"	Зум	Участники становятся в 2-3-х метрах и выполняют различные движения руками и х вперед, вправо, влево, поднимают и опускают ладони по погодам участников. Если ему это удобнее участники удаляют одну руку, оставив другую. У него остается две ладони в движении.
	Построение	Гум	Подведение итогов. Расслабление

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Землясрета

Задачи урока:

- Образовательная: совершенствование навыков движений и стратегических навыков в земляс्रетах.
- Развивающая: развивать координационные способности, ловкость, быстроту внимания
- Воспитательная: воспитание дисциплинированности, самостоятельности.

Инвентарь: мяч, теннисные мячи, скакалка, обручи, свисток, мин. панка, конусы

Время проведения: 10 : 20 - 11 : 00

Место проведения: спортивного зала

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Т Б В Ч Т Е Л б И # Я	Построение	1 мин	сообщение задач уроком
	Повороты на месте	1 мин	направо/налево/пружиной
	ОРУ в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки в стороны - неравнам - метки на носок - вперед на каский шаг - наклон к ноге на каждый шаг	2 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая, впереди и наименее затруднительно
	Бег	2 мин	в среднем темпе
	Ходьба	Общее	восстановление дыхания
	СБУ - Бег с высокими подниманием бедра - с захватом колени - шаг правым/левым боком - скрестный шаг правым/левым боком. - носками	2 мин	Спина прямая, колени поднимать или можно выше Пятки насыщены ягодиц Ноги пружине Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки одновременно
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. стойка ноги врозь, левая на носке, правая пятка на носке 1-2 поклон головы вправо ; смена положения рук 3-4 поклон головы влево	12 пол.	Выполнить движение левую ногу сид.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	8 пол.	Выполнить движение аккуратно.
	И.П. на месте 1- поклон головы вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	6 пол.	Выполнить без резких движений
	И.П. основное стойка 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пол.	Спина прямая, руки прямые
	И.П. стойка ноги врозь руки вперед 1-8 разминка круговые движения в плечевом суставе	12 пол.	Спина прямая, плечи свисают

	И.П. то же 1-4 круговые движения в локтевом суставе и седе 5-8 от седе	8 раз	Выполняется подибный шаг.
	И.П. то же 1-3 наклон туловища вперед 4. И.П.	8 раз	Выполняется нахионные шаги.
	И.П. стойка ноги врозь руки на пояс. 1-4 круговые движения туловищем 5-8 влево	12 раз	Выполните подибный шаг 2.
	И.П. ногу присед грудью в замок перед грудью 1- наклон туловища влево, правая вверх, ноги вовнутрь 2- И.П. 3 - наклон туловища вправо, левые руки вверх, ноги вовне приседают 4. - И.П.	8 раз	Наклон туловища в стороны руки прямые
	И.П. стойка ноги врозь руки на пояс 1- выполнить правой 2- И.П. 3 - выполнить левой 4- И.П.	8 раз	Выпады на ходу
	И.П. стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1-10 приседания	10 раз	Выполняются приседания на ходу
	И.П. основная стойка. 1-2 приседки на правой 3-4 на левой 5-8 на двух	8 раз	Прямые выпады
О С И О В И Я 20 мин	Перестроение	1 мин	сокращаться в колоннах
	Эстафеты 1. "Бег с эстафетным мачом" 2. "Кенигуру" 3. "Фигурное ведение мяча" 4. "Передача мяча из рук в руки"	14 мин	участники бегут с мячом, оббегают конус и передают эстафету мячом в руки. участник занимает место между ног мяча и пролегает до конуса обратно. участник оббегает мяч. подхватывает мяч вокруг стопы оббегает конус и возвращается назад. первый игрок передает мяч под холошим изделием. Девятый мяч и бежит на мячо первого

	<p>5. „Носильчики”</p> <p>6. „Удергание мяча”</p> <p>7. „Допрыгать до мячи”</p> <p>8. „Игровое училище”</p>		<p>участники становятся по параллельным линиям как носильчики передают мяч обратной стороной возвращаются обратно. участники становятся по параллельным линиям как носильчики передают мяч обратной стороной возвращаются обратно. каждый участник передает мяч через спинальную до конца и обратно, передает дальше.</p> <p>стремятся добегают до бортика, поднимают его на плечи и перебегают через него, добегают кончиками, возвращаются обратно.</p>
	<p>Подвижное игровое „Захват орла”</p>	Четыре	<p>Задача участников игры захватить флаг противника и пронести его на свою территорию. При этом защищать свой флаг можно стоя на расстоянии 2-3 м от него; и охранять ближе нечего.</p> <p>Если участник перейдет на зону соперника его могут захватить. Если же соперник пересечет зону противника, могут захватывать его. Член команды первой забегает к флагу и пронесет его свою зону - побеждает.</p>
	Построение	Четыре	Б 1 ширину
ЗАКЛЮЧЕНИЯ	<p>Игра на выживание „море - берег - парус“</p> <p>море - шаг вперед</p> <p>берег - шаг назад</p> <p>парус - руки вверх</p>	Четыре	<p>Ведущий озвучивает командам упомянутые темы. Задача участников выполнить ту команду, которую озвучили. кто выполнит 5 при седьмой и продолжает игру</p>
	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов</p>	Четыре	<p>Рефлексия</p> <p>Проверка самооценки учеников.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Высокий старт

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники высокого старта
- 2) Развивающая: развитие скоростных, силовых способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности

Инвентарь: свисток, скамья, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 10 : 20 - 11:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
О	Повороты	1 мин	на право/налево/кругом
Р	ОРУ в хорде - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - на кончики туловища к ноге на каждый шаг	2 мин	руки вверх руки в стороны руки на колесе на кончики пальцев выпады на колени
Г	Бег	1,5 м	в среднем темпе
Б	СБУ - бег с высоким подниманием бедра - с захвастом голени - шаги правым/левым боком - скрестный шаг правым / левым боком - подскоки	2 мин	соблюдаются ритмичность соблюдаются правильную технику выполнения
И	ходьба	0,5 м	Восстановление дыхания
А	Перестроение	1 мин	в колонны по 4
Я	ОРУ на шесте И.П. основная стойка 1-2 подъем на носки, руки вверх 3-4 И.П.	3 пол	Движение плавное

Р о ж и т р л б н а я 16 мин	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - поворот головы вправо 2 - И.П. 3 - бедро 4 - И.П.	12наб	Выполнено движение правильно; аккуратно
	И.П. то же 1 - наклон головы вперед 2 - пояс 3 - бедро 4 - бедро	12наб	Выполнено движение правильно; аккуратно
	И.П. основная стойка 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8наб	Выполнены только круг, руки в локтях не сгибаются
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе 5-8 круговые движения в поясничном суставе и седе	8наб	Выполнены правильно
	И.П. то же 1-8 разнонаправленные круговые движения в плечевом суставе	8наб	Выполнены правильно, но слегка
	И.П. то же 1-3 наклон туловища вперед 4 - И.П.	12наб	Синяя предплечье наклоняется ниже
	И.П. стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1 - наклон туловища вперед 2 - пояс 3 - бедро 4 - бедро	8наб	Колени не сгибаются
	И.П. то же 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 бедро	8наб	Выполнены правильно
	И.П. то же 1 - присед 2 - И.П. отведение правой ноги вправо 3 - присед 4 - И.П. отведение левой ноги влево	8наб	присед неудачно
	И.П. то же 1 - бедро правой 2 - И.П. 3 - бедро 4 - И.П.	8наб	Выпад неудачно, синяя голень
И.П. основная стойка 1 - присед с изменением положения ног, стойка ноги врозь 2 - И.П.		12наб	Руки через стороны вверх, хлопок ног надо был

	И.П. то же 1-й прижим на правой 5-й на левой	8 под	Притягиваем руки, прижимаясь к ногам
O C U B H A S Wинн	Переатрирование Подъем с места техники высокого стартта. По команде "Начало!" Ученик стоит перед машиной стоянка ноги брохи, левый ведущий нога, согнута стоящая нога склоняется вперед, туловище наклонено еще вперед руки согнуты в локтях. По команде "Марш!" Ученик отталкивается впереди стоящую ногой, шаг вперед нога сгибается активно вносится вперед. Упражнение: 1. Возвращение из "поднявшего" состояния 2. Короткие разминки с высокого старта 3. Упражнение в парах "Старт с падением"	1мин	В одну меренгу
	Подвижные игры "Ловушки" Выжившие ученики выполняют сию виду подводной зор на спине 10р Отжимания 10р подтягивание из виса на низкой/высокой перекладине 10р подъем прямых/согнутых ног в висе на твердой/мягкой 120р прыжки через скакалку	6мин	Дополнительный игровой материал для выполнения заданий. Дети до которых добралась ловушка могут не сидеть на подводной
Z A K F Z И T E Л б M A Я Чинн	Переатрирование Игра по выживанию "3-13-33" 3 - руки на ноге 13 - руки к плечам 33 - руки вверх	1мин	Участники сидят на машинах, которые говорят учитель и при этом показывают движение. Задача учеников не запутаться и сказать что, что говорят учитель, так как движение и команда можно отгадать. Тот кто ошибся выполняет 5 приседаний и продолжает игру
	Построение. Подведение итогов.	1мин	Проверка самогувернантки учеников

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Низкий старт, сдача техники выполнение высокого старта

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники низкого старта, закрепление и совершенствование техники высокого старта
- 2) Развивающая: развитие быстроты реакции и скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности и самостоятельности.

Инвентарь: снастки, скакалка, перекладина.

Время проведения: 8:30 - 9:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урока
О	Повороты	0,5 мин	Налево/направо/ кругом
Д	ОРУ в ходьбе: - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - всплеск на коленях/шаг	1 мин	руки вверх
Р	Бег в среднем темпе	1 мин	соблюдать дистанцию
О	СБУ - с высоким подниманием бедра - с захваченным голенищем - гайды, правиль/невышибаем - подскоки - многоскоки	2 мин	руки рабочего бедра туловища, ноги прямые дистанция 2 м руки прямые
Т	Ходьба	0,5 мин	Восстановление движений
Е	Перестроение	0,5 мин	В 3 колонны
Л	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подъем на носки, руки вверх 3-4 И.П.	12 ков	Тяжелое вверх, весомое движение плавно
и	И.П. стойка ноги бороды, руки на пояс 1-поворот головы вправо 2-И.П. 3- влево 4- И.П.	12 ков	Выполнить движение плавно
16 мин			

	У.П. то же 1- начин сюда вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	8 наб	Внешнее движение шагами
Н О Д Р О Т О Б И Т Е Р Н И А Г	У.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 наб	Стихи прелог, руки прелог
	У.П. то же 1-8 позиционные круговые движения в плечевом суставе	9 наб	Стихи прелог, руки прелог
Ч И М И А Г	У.П. то же 1-4 круговые движения в плечевом суставе и седе 5-8 круговые движения в плечевом суставе и седе	8 наб	Лодыжки не опускать Стихи прелог
	У.П. то же 1- начин тиховицо к правой ноге 2- вперед 3- к левой ноге 4- У.П.	12 наб	Стихи прелог
Чина	У.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения тибии- брюх 5-8 брюх.	8 наб	Внешнее движение шагами
	У.П. то же 1- начин тиховицо брюх 2- поворот на -а вправо 3- начин тиховицо брюх 4- поворот на тиховицо брюх	12 наб	Наклоны груди которые не сгибать
	У.П. то же 1- вправо вправо 2- У.П. 3- вправо брюх 4- У.П.	8 наб	Внешнее движение
	У.П. стойка ноги врозь, руки врозь перед кругом 1- присед 2- начин вперед 3- присед 4- У.П.	8 наб	присед наружу наклоны наружу
	У.П. основная стойка 1-присед ноги врозь 5-8 присед ноги вправо ноге перестроение	12 наб	Встремить ноги ноге выполнение упражнения
	Повторение техники мизандо старт "На старт!" - подойти к линии стартов, опуститься на колено, руки вдоль тела, голова опущена лицом книзу, плечи расставлены	1мин	6 з. широкий
			Повод техники, выполнение мизандо старт

О С Ч О Б И А Я	"Внимание" все тело переносит на ноги, поднимается носком паховой ноги, нога висит свободно вперед, руки остаются в положении "Марса". Многие отмечают что ногами, разгибанием рук настенное разгибание тела, увеличение длины шага. 3. Платформенные упр-я	Чинк	Задачи вопросы "Сколько ступей в здании снизу до спара" "Какие команды подают при выполнении низкого ската" "Какие движения делает снизу до спара" Образовать внимание на ощущения и сразу их использовать.
	Перестроение	Чинк	В 3 колонки
	1. Ускорение с низкого спарта до конца платформы 2. Челночный бег 3. Вспоминание техники высокого спарта, сразу выполнение техн. высокого спарта	Чинк	Бег с максимальным ускорением 3×10 м сделать нормативов не очень
	Подведение игры "Третий лишний"	Чинк	Все игроки по порядку становятся в круг, перед каждым. Одни выделяются ногами, другие руками. Удивляющим может стать перед любой из них, тогда тому кто что считает в конце уделяют. С тем удивленным ноги машут, они же пекутся помочь с удивленными.
	Судебное подтюковка 10р отжимание 10р+10р подъем прямых/ согнутых ног из виса 10р подтягивание в висе 150р прыжки на скакалке 30р падение на скамье	Зинк	Постоянное формирование упреждение Соблюдение техники выполнение упражнений
	Игра на внимание "Два в один мах"	Зинк	Учитель показывает движение и говорит команду. Задача учеников не замедлить реагировать и повторять упр-я. Учитель знает и сделает команду которую скажут ученики делая шаг вперед. Кто сделал это первым получает похвалу
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	Построение. Подведение итогов.	Чинк	Реармирование.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами
- 2) Развивающая: развитие прыжковой выносливости, координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и целеустремленности

Инвентарь: свисток, скакалки, координационные лестницы

Время проведения: 10:20 - 11:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1 мин	объяснение задач урока
О	Повороты	1 мин	на право/налево/прудко
Р	ОРУ в ковшах: - на носках - на пятках	2 мин	спина прямая лодыжки разведены в стороны колени не сгибаться
Р	- перекат с меткой на носках		
О	- выпад на коленях шаг		
Т	- низкий тuckинг шаг на каждую ногу		
О	Бег	2 мин	в среднем темпе
В	Перестроение	1 мин	в 4 колонны
Ч	ОРУ на месте		
Т	И.П. основная стойка		
Е	1-2 подъем на носках, руки вперед	8 под	выполнять упражнение плавно, не спешить.
И	3-4 И.П.		
А	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе		
Я	1-4 круговые движения головой 5-8 бег	8 под	выполнять движение плавно
И	И.П. то же		
А	1-4 шаги ногами вперед	12 под	выполнять движения аккуратно
Я	2- шаги назад		
	3- бег		
	4- бег		

N O S 2 0 T O B 4 T L N b H A 9 18min	1.П. стойка ноги врозг, руки вперед 1-4 кружевные движения в поперечном суставе вперед 5-8 от себя	8 nob	Вращение в поперечном суставе, не сидя.
	1.П. ноги 1-4 кружевные движения в поперечном суставе в себе 5-8 от себя	8 nob	Руки прямые
	1.П. ноги 1-4 кружевные движения в поперечном суставе в себе 5-8 от себя	12 nob	Руки прямые
	1.П. ноги 1-3 наклон туловища вперед и 1.П.	12 nob	Наклон туловища руки прямые
	1.П. стойка ноги врозг, руки вперед 1-4 кружевные движения туловища вправо 5-8 влево	8 nob	Вращение туловища рук 2.
	1.П. ноги 1- наворот туловища влево 2-3 наклон туловища влево нога 4- 1.П. 5- наворот туловища вправо 6-7 наклон туловища вправо нога 8- 1.П.	8 nob	Следя и руки прямые Поворот ногами в стороны
	1.П. стойка ноги врозг, руки вперед 1- шаг правой ногой, каснувшись левой руки 2- 1.П. 3- шаг левой ногой, каснувшись правой руки 4- 1.П.	12 nob	Руки прямые ногами не сидят
	1.П. ноги 1 - прием 2 - наклон 3 - прием 4 - 1.П.	8 nob	приемы туловища наклон туловища
	1.П. ноги 1 шаг правой ногой в сторону 2 1.П. 3 шаг левой ногой в сторону 4 1.П.	8 nob	Вращение туловища следя прямые
	1.П. основная стойка присядки на скакатель - вперед - назад	20 раз	Присядки вращающиеся на ногах
	Перестроение	1 мин	В 4 колонки симметрическое
	Упражнение с координированной техникой - с высоким подниманием бедра - с захваченной головой ногой - присядки на двух ногах - присядки на одной ноге - присядки ноги висяще врозг	4 мин	Соблюдать дистанцию Соблюдать правильную технику выполнения

О Р И У В Н А Я	<ul style="list-style-type: none"> - 2 прыжка вперед, 1 шаг - заделание в стойки правым/левым боком - 2 шага вперед, 2 шага назад правым/левым боком 		
20 мин	<p>Повторение техники прыжков в движении с места</p> <p>И.П. стойка ноги врозь руки вдоль туловища, стойка на ширине плеч, движение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поднимайся на носки, руки вверх 2. руки опускайся вниз, свободные ноги, склонившись на стойку, носки и тазобедренный сустав сгибается, туловище сидя наклоняется 3. сделав эти прыжки ноги руки вперед вверх, одновременно с этим согнувшись ноги отрывается от земли 4. В полете ноги не касаются и друг друга. 5. при прыжке ноги разводят 	Быстро	<p>Всегда с учениками "Какие ноги прыжков "все гадают?"</p> <p>"Сколько можно ездить где бы хотели и когда в движении с места?"</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение упражнения прыжки вперед с места ног скрещ. 2. сделай 2-3 шага выполнение 5 повторок 	Быстро	<p>Соединяй прыжковую технику выполнение и соревнований с оглядкой</p>
	<p>Подвижное упражнение "Рыбки в пруду"</p>	Четко	<p>Участники становятся в круг верхом, том в свою очередь начинают бегущий склоняясь зигзагообразно становиться перепрыгивая через склоняющуюся. Кто доскакал склоняясь зигзагообразно нога назад и выполнит 5 приседаний, после этого наденется в круг.</p>
З А Л Ю Ч Е Д Б У А 9 мин	<p>Игра на внимание "Хищник - преследуемый"</p>		<p>Команду ученику по очереди хищник бросает мяч и подхватывает мяч команда. Если это хищник ученик должен преследовать мяч команда если преследует - преследует вверх и ноги скрещивает. Кто остановится, делает шаг вперед</p>
	Повторение. Подведение итогов		Проверка соответствия

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Соревновательно.
- 2) Развивающая: развитие прыжковой выносливости и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности и организованности

Инвентарь: скакалка, скакалка, координационные палочки

Время проведения: 13:30 - 14:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
о	Повороты	1 мин	Направо/налево бегущим
с	ОРУ в ходьбе - на палочках - на палках - переход с палки на палки - отведение прямых рук в замок - наклон пальцевой скелет - выпод. по ноге вперед	2 мин	Руки вверх Руки на колесе Стопы прямые
т	Бег	3 мин	в среднем темпе
е	Перестроение	1 мин	в один прием
р	Оружие шест		Руки в стороны не сгибаясь
б	И.П. стойка ноги врозь, руки напод		
и	1- поворот головы вправо 2- в л.п. 3- влево 4- в прав.	12 под	
я	И.П. то же 1- круговое движение головой 2- влево	8 под	Плавсенно выполнить Упражнение
1	И.П. то же 1- поклон головы вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	12 под	Выполнить упражнение плавно

П О Д Р О Т О В У Т Л Н Б И А Я	<p>И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-2 - пружинные движения в поперечном симметрично вперед 3 - сгибание ногами 4 - И.П. 5-6 - пружинные движения в поперечном симметрично назад 7 - сгибание ногами 8 - И.П.</p>	8 иов	Спина прямая Плечи вперёд
	<p>И.П. то же 1-8 непрерывные пружинные движения в поперечном симметрично вперед</p>	8 иов	Плечи вперёд
Число	<p>И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 пружинные движения в поперечном симметрично вперед 5-8 от седа</p>	12 иов	Руки не опускать
Число	<p>И.П. то же 1-4 паклон тулowiща влево, левое руко на колене, правая вверх 2- И.П. 3 - паклон тулowiща вправо, правое руко на колене, левая вверх 4 - И.П.</p>	8 иов	ноги в коленях не складывать
Число	<p>И.П. то же 1-3 паклон пружинящий вперед 4 - И.П.</p>	12 иов	Спина прямая
Число	<p>И.П. стойка ноги врозь, руки нога 1-4 пружинные движения туловища вправо 5-8 влево</p>	8 иов	Плечи вперед
Число	<p>И.П. то же 1-4 вправо правой, пружинящие движения 4 - И.П. 5-8 вправо левой, пружинящие движения 8 - И.П.</p>	8 иов	Вправо наклон
Число	<p>И.П. основание стойки прижим на симметрично - вперед - назад - на левой/ правой</p>	20 раз	Прижим выполняется на носках
Число	<p>Пересечение Управление с координированной техникой - Зад с высоким подниманием седа - седа за хвостом ногами - прижим на двух ногах - прижим на левой/ правой ноге - два прижима вперед, один назад - хвостом вперед прижим, левым и правым - два прижима вперед, два прижима назад, левые и правые</p>	2 или 3 или	сокращаться в коленях Соблюдать дистанцию Сидеть за техника Выполняется у противника

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Метание малого мяча на дальность

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники метания мяча на дальность
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей и меткости
- 3) Воспитательная: воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств

Инвентарь: метанием мячи, скакалки, перекладина, скамья

Время проведения: 8:30 - 9:

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	<u>Построение</u>	1 мин	<u>Сообщение задач урока</u>
О	<u>Повороты</u>	1 мин	<u>налево/направо/кругом</u>
Ф	<u>ОРУ в коридоре:</u> - на носках - на пятках - на пятках в падении с водителя - падение маленький мяч - выдох на падении мяч	2 мин	<u>руки вверх</u> <u>руки на пояс</u> <u>наклон глубже</u>
Р	<u>Бег в среднем темпе</u>	2 мин	<u>Соблюдать ритмичность</u>
Г	<u>Ходьба</u>	0,5 мин	<u>Восстановление дыхания</u>
О	<u>Перестроение</u>	0,5 мин	<u>в 4 колонны</u>
Т	<u>СБУ - дел с высоким подниманием</u> <u>бедра</u> - с узлесом головы - голову прямой/левым боком - ногами - движением	2 мин	<u>Следить за правильностью выполнения упражнений</u> <u>Соблюдать ритмичность</u>
Д	<u>Перестроение</u>	1 мин	<u>Разминутка</u>
В	<u>ОРУ в пологих на шесть</u> <u>М.П. стоя спиной друг к другу</u> <u>одно вися сидячая, другое вися</u> 1-2 подъем на носках, руки <u>вверх</u> 3-4 И.П.	8 пол	<u>Подъем вися</u> <u>Спина прямая</u>
И	<u>И.П. шаг</u> 1- шаг правой отведения прямой руки назад-вверх, пронести вспять	8 пол	

П О Д О Т О В Ч Т Е Л б И Я Я 1. Вариант	2-И.Р. 3-точка с левой ноги 4-И.Р.	8 под.	Руки прижиме Продолжение в спине
	И.Р. стоя на ноги вправо, руки вперед в зоне, стои на левую ногу правую 1-4 подчеркнутое сгибание/разгибание правой/левой руки	8 под	Очень важно сопротив -ление
	И.Р. то же 1-4 Основное сгибание разгибание рук в зоне ног руки партнера	12 под	Быть внимательной за время выполнения
	И.Р. то же 1-2 отведение прямых рук вверх, с упором на руки партнера 3-4 И.Р.	12 под	Руки в зонах не сгибать
	И.Р. стоя лицом друг к другу и стопами ноги вправо руки партнера партнера 1- Наклон туловища вправо 2- И.Р. 3 - вправо 4- И.Р.	8 под	наклон глубже
	И.Р. то же 1-3 наклон туловища вперед 4 И.Р.	8 под	наклон глубже колени не сгибать
	И.Р. сидя ноги вправо, стоя на партнера соединение рук вперед/вперед 1-4 1 ^{ый} выполняет наклон вперед 2 ^{ый} наклон ноги 5-8 1 ^{ый} выполняет наклон ноги 2 ^{ый} наклон вперед	8 под	колени не сгибать
	И.Р. то же 4-2 наклон и правой ноге дополняется стопами партнера 3-4 наклон и левой ноге, косят все стопы партнера	8 под	наклон глубже выполнять не спеша
	И.Р. стоя спиной друг к другу, стопами ноги вправо, руки спине в зоне	8 под	присед глубже
	1-2 присед 3-4 И.Р.		
	И.Р. то же 1-2 присед, удержание стояние. Ноги наружу 8 И.Р.	8 под	спине прижиме
	И.Р. стоя лицом друг к другу, стопами ноги вправо, руки вперед/вперед 1- наклон спиной ноги внутрь спину, руки вверх 2- И.Р.	12 под	протяжки ноги
	Подводящие упражнение с шагом		
	1. Подрасывание шагом сзади в 1/2 / 3 холоками		

D C H O B I R G 20 мин	2. поднимание ноги 2/3 правое левое коло 3. поднимание ноги 2/3 правое левую ногу 4. Передвига нога вправо 5. Передвига 2 ноги вправо Техника: начинание ноги. Чт. сидя на правой ноге, левая впереди, правая рука вверх кисть на лобок. Протягивается. Отведение правую руку за спину ноги. Перефразия всех движений ноги. Перефразия встает на левую ногу правые на пасада начинания ноги вперед - вперед 1) начинание ноги в вертикальную ногу с 3/5/7 метров	5 мин	Исправлять ошибки Стараться выполнять передачу ноги руками Исправлять ошибки
	Сидовая подготовка 30 приседаний 10 отжиманий 10+10 подъем прямых согнутых 120 пружин на скамейке 30 пасадов на скамейке	5 мин	Соблюдать правильную технику выполнение упражнений
	Подвижное упражнение "Замороженый" Чтение	Чтение	Подвижных упражнениях выполняется "заморозить" всех участников. Что бы "заморозить" подвижных участников необходимо пролегти между ног замороженного со стороны. Кончиками подвижных можно менять
	Перестроение	мин	в 3 перенос
Z A K P Y U T E A B H R Я Чтение	Чт. начинание " 3-13-33" 3 - руки на ноге 13 - к ногам 33 - вверх		Участники считывают команду учитель и считывают на него. Для необходимо не замечаться и выполнить то, что скажет учитель. Следующий учитель дает следующий перед. Кто и какую ногу остановил на своих местах - побеждает.
	Построение.		Подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: метание малого мяча на дальность, спортивная подготовка по карточкам.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление техники метания малого мяча на дальность, сдогаси нормативов
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей, меткости
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, ответственности

Инвентарь: скамья, скакалка, технические мячи, шведские стены, перегородки

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	<u>Построение</u>	1 мин	сообщение задач
О	<u>Повороты</u>	1 мин	на месте
Ф	ОРУ в ходьбе - на месте - на пятках - переком с места ноги вперед - отведение пяток рук вверх-вниз - паковы на колени ног	2 мин	составление систематич
Р	<u>Бег</u>	2 мин	в среднем темпе
О	<u>Гонки</u>	0,5 м	всеми вспышки
В	<u>Перестроение</u>	0,5 мин	в 4 колонны
У	СБУ - с зигзагом колен - с высоким подниманием левого - колен правым / левым боком - ногами - шагающим	3 мин	следить за техникой выполнения игр.
Г	<u>Перестроение</u>	0,5 мин	головы лягутся в колени
Л	ОРУ на месте И.П. основное стоящ 1-2 подъем ног на колени 3-4 И.П.	8 ип	подъемы впе
А	И.П. стоящ ноги врозь, руки в стороны 1-4 круговые движения головой 5-8 влево вправо	8 ип	движение приставные
Я	И.П. тоже 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	8 ип	выкручивать не сила

N O S P O T D B U T E N b H A S 16min	И.П. стойка ноги врозь, руки руки вверху, левая вперед 1-2 отведение премах рук нога спина напряжение руки 3-4 Отведение премах рук нога	8 nob	руки выпрямлены
	И.П. стойка ноги врозь, руки в сторону 1-4 круговое движение в поясничном суставе и седе 5-8 от седе	8 nob	движение пояснич шаг
	И.П. сто же 1- наклон туловища вперед правое руки к левой ноге 2- И.П. 3- наклон туловища вперед левые руки в правой ноге 4- И.П.	8 nob	когда не сидим наклон между
	И.П. сто же 1-3 наклон прогнувшись вперед. 4- И.П.	8 nob	наклон между
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-10 приседание	10p	руки прямые
	И.П. сто же 1- присед 2-наклон туловища вперед 3-присед 4- И.П.	12 nob	присед между
	И.П. сто же 1- бокал правой 2- И.П. 3- бокал левой 4- И.П.	12 nob	бокал между
	перестроение	1min	Б 2 ногами
	Подводящие упражнение 1. Подбородкование мяча на ладони, 1/3/5 хлопков 2. Подбородкование мяча 1/3 ладонь / правое - мяч из-за спины 3. Передача мяча партнеру 4. Передача мяча с отскоком об пол 5. Передача 2 ^х мячей друг	8min	Сидим за правильным важением упражнением
	Вспомогательные техники изменение шагового маха на скользящий	5min	

O C N O B U A Я 20 мин	1. Университетские упр.-а 2. Упоминание между партнерами 5 раз 3. Сразу норматива	8 мин	Упоминание между партнерами в руках партнеров
	Разведение силовой выносливости 120р прижим на скамейке 20р спасение телоыша из положения лежа на спине 20р прижим до груди 10р отжимание. 10р выполнение из приседа 10р упор в бисе на плеч.стене 10р "чистопесни" 10р "Берни"	7 мин	Свидетельство техники выполнения.
	Подвижные игры "Хвостики"	5 мин	2 водящих игра на головном виде играничию ведут забирая у них хвостики" заправляют за спину. Задача хвостиков не отдавать свои хвости Задача водящих собрать как можно больше "хвостов".
П	Перестроение	1 мин	6-1 переплы
Z A N I R T E N A S Челн	"Драки так" игра на внимание	3 мин	Участники находят на месте все места учитель он называет комоды и показывает на место мешок. Задача учеников не запоминать и показать ту вещь места которых называет учитель. Кто ошибается, делает 5 приседаний и возвращается в парк.
	Построение. Погребение умов.	1 мин	Респиратор Проверка самочувствия участников.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

(контрольный урок)

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки
- 2) Развивающая: развитие скоростной, силовой, выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание специальных, самодисциплинированности

Инвентарь: скамьи, шведские стулья, скакалка, набивные мячи, коврики

Время проведения: 8:30 - 9:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
О	Повороты	1 мин	налево/направо/кругом
Г	ОРУ в походе - на посохах - на палках - перекат с палкой на посох - вынос на походной палке - на посох на палкой пал	2 мин	Руки вверх Руки в сторону выпад между ног наклоны между
Р	Бег	2 мин	В среднем темпе
В	Хорьбы	0,5 мин	Восстановление дыхания
И	Перестроение	0,5 мин	В 4 колонны
Т	ОРУ на постое		Спина прямая
Е	И.П. основные стойки 1-2 подъем на посох, руки вверх 3-4 И.П.	8 под	
Н	И.П. стоя на ноги бросок, руки на посох 1- поворот головы направо 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.	8 под	Выполнение упражнение медленно
б	И.П. то же		
н	1 - наклон головы вперед 2 - ноги вперед 3 - влево 4 - направо	12 под	Выполнение упражнение медленно, не спеша.
а			
я			
16мин			

П о р т о в у т е н б и я	И.П. то же 1-4 круговое движение головой вправо 5-8 влево	8 ил	Выполнять упражнение аккуратно
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговое движение вправо 5-8 влево	8 ил	Руки прямые, в зоне не сгибать
	И.П. то же 1-4 круговое движение вправо 5-8 влево	8 ил	Полный круг
	И.П. то же 1-3 разнонаправленное круговое движение в плечевом суставе	12 ил	Полный круг
	И.П. то же 1-3 наклон вперед 4- И.П.	12 ил	Наклон грудью
	И.П. стойка ноги врозь руки на ноге 1-4 круговое движение руками вправо 5-8 влево	8 ил	Полный круг
	И.П. то же 1-4 наклон птицами вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	8 ил	Наклон грудью
	И.П. то же 1- Винаг в сторону правой 2- И.П. 3- Винаг в сторону левой 4- И.П.	12 ил	Винаг грудью Спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью в стороны 1- Винаг правой 2- И.П. 3- Винаг левой 4- И.П.	12 ил	Винаг грудью Спина прямая
	И.П. то же 1-10 приседание	10 р.	присед грудью
О с т р о в а я 20 мин	Перестроение	1 мин	встать из положения
	Круговое тренировка 1 Приседания с отрывом (на бывший шаг) 2 Берпи 3. Приседания скоками 4. Упор на колено, переход шага из руки в руку	13 мин	Упражнение выполнять без остановки в течении 20 секунд, по окончании переход на следующую стадию.

	<p>5. Поднимание рук и ног из положения лежа на животе 6. Присед, шаг правой, шаг левой ногой 7. Однотактное отталкивание от стены 8. Человечий бег 9. Приседки через скакалку 10. Упор лежа на ногах</p>	13 мин	Следить за технической выполнимостью упражнений. Исправлять ошибки
	Перестроение	1 мин	переход образует крз2.
	Подвижная игра "Прыжки лягушек"	4 мин	Чередование стоя на ногами образующий круг, движутся к центру. Один вр-двинуть и один удаляться. Бежать раздельно по вспомогательному кругу. Установка места, постоянно перед лицом ногой. Поворот там куда стоял третий ноги можно забывать
	Перестроение	1 мин	б + переход
ЗАКЛЮЧЕНИЯ	Игра на выживание "Хищники-Травоядные"	3 мин	Участникам в ходе игры предстоит броском из-за кустов атаковать живое если это травоядное зверь сорвало траву съел ее, если хищник - прыгает и съел ее же. Смычками они-Барабан, молотком издер вперед.
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Рефлексия

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование изучаемых движущих действий и срительских качеств в эстафетах
- 2) Развивающая: развивать координационных способностей ловкость, быстроту, внимание
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и дисциплины

Инвентарь: мяч, теннисные мячи, скакалка, обручи, шин. палка, коньки

Время проведения: 14:20 - 15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
о	Говороты	1 мин	направо/налево/в кругом
р	ОРУ в хордбе - на носках	2 мин	Соблюдать диаметр чистка грядка
о	- на пятках		Выходы и нахождения
т	- перекаты с темпом на носок		шубаже.
о	- на концах ног находили шаг		
в	- выкаты на коньковый шаг		
и	Бег	3 мин	Впереди темп
т	Хордбен	0,5 мин	Восстановление движение
р	Сбз - с высоким подниманием бедра	2 мин	Спина прямая, колени подняты как можно выше
и	- с захваченным голени		Легко изогнуты ягодицы ноги крепкие, туловище
а	- колени прятывали/левым боком		стремя наименее вперед ноги согнулись в коленях
я	- ногами		"руки одновременно."
	Перестроение	0,5 мин	В 4 колонны
16 мин	ОРУ на месте И.П. основное движение 1-2 подъем на носки, руки вверх 3-4 И.П.	8 под	руки занять вверх спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки вниз 1-4 круговые движения головой вправо 5-6 влево	12 под	Выполнить бег без резких движений

Университет Санкт-Петербургский	У.П. то же 1-наклон головы вперед 2-назад 3-влево 4-вправо	8 под	Выполните упражнение методом
	У.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения вправо. затем синхронное сокращение и растягивание седалищных мышц 5-8 они сидят	8 под	Руки прямые
	У.П. то же 1-4 круговые движения впередом суставом вперед 5-8 назад	12 под	Спина прямая руки прямые
	У.П. то же 1-3 плавное движение впередом суставом суставом	8 под	Спина прямая руками сбрасывайтесь
	У.П. то же 1-3-наклон туловища вперед 4 - У.П.	12 под	Выполните плавное растягивание
	У.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 влево	8 под	Выполните плавное растягивание
	У.П. то же 1- поворот туловища вправо 2 - У.П. 3 - влево 4 - У.П.	8 под	Плавное выносяние поворотов
	У.П. то же 1- вправо левой в сторону 2 - У.П. 3- вправо правой в сторону 4- У.П.	12 под	Вынос вправо
	У.П. стойка ноги врозь, руки перед грудью в стороны 1-10 приседание	10 р	приседание
	перестройка	1 мин	Согнувшись в коленях
Олимпиада 2011	Эстафеты 1."Бег с эстафетами шагом"		участники бегут с мячом оббегают конус и передают эстафету с мячом в руки
	2."Кеңілдүрү"		участник занимает место между ног шаг и прыгает до конуса и обратно.
	3."Фигурное бегение шагом"		участник оббегает конус. одной ногой вправду, скос оббегает конус и возвращается назад.

<p>O C h O B H A F 20 мин</p>	<p>4. "Передача мяча на ноги головой" 5. "Носом-ножницами" 6. "Удержание мяча" 7. "Двигатель до мяча" 8. "Носовое управление"</p>	<p>Чинчи</p>	<p>первый игрок передает мяч ногой головой, находящийся берет мяч ногой и вновь передает. Участник становится на ноги, берут мяч, ножницы или носом, в них держат мяч обеими руками и возвращаются обратно. Участник становится на ноги, удерживает мяч с помощью мячей. Обеими руками поменяют мяч и возвращаются обратно. Каждый участник передает мяч через носом-ножницами. Является и обратно, передает мяч другому. Игроки двигаются до другого подчиненного ему, проходят через себя, оббегают мяч, возвращаются обратно.</p>
	<p>Подведение итогов "Захват срочай"</p>	<p>Чинчи</p>	<p>Задача участников игры захватить мячом противника и привести его на свою территорию. Если участник передвигается в зону соперника его могут задержать. Когда команда захватывает мячом соперника и приводит на свою территорию - игра заканчивается.</p>
	<p>Построение</p>	<p>Чинчи</p>	<p>6 в 1 очередь</p>
<p>З А Н Ю Ч И Т Е Л б И А Я</p>	<p>Море всплескание "Море - берег - на руки" "Море - шаг вперед" "Берег - шаг назад" "Парус - руки вверх"</p>	<p>3 мин</p>	<p>Ведущий обясняет команду всплескания темп. Задает участникам выполнение темп ту команду, которую с любими. Кто ошибется делает 5 приседаний и продолжает игру</p>
<p>Чинчи</p>	<p>Построение Подведение итогов.</p>	<p>Чинчи</p>	<p>Расслабление Проверка самооценки</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 в Международной лингвистической школе.

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 8 классе в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицу.
2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 8 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).
3. провести педагогическое тестирование (5 тестов) и определить уровень физической подготовленности у 5 класса в возрасте 11-12 лет в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 8 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 8 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 8 классе по формуле:.

$$\text{А.П.} = \frac{\text{T (в.у.)}}{\text{T (урока)}} \times 100\%$$

Т (урока)

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

Т (урока)

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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Смыкова София Викторовна

Ф.И.О. наблюдаемого Акимова Лариса Александровна

Дата проведения 13.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 15 минут	Построение	0-46	6с	32с			8с
	Ходьба	1-08	5с	17с			
	Упражнения в ходьбе	2-57	9с	95с		5с	
	Бег	6-00		183с			
	Ходьба	6-59		59с			
	Перестроение	7-47		46с			2с
	Беговые упражнения	9-06	10с	60с			9с
	Перестроение	9-46		40с			
	Ору на месте	14-23	13с	240с			24с
Основная часть 20 минут	Питьевой режим	15-15			52с		
	Построение	16-20	5с	42с			8с
	Объяснение	18-32	104с				28с
	Перестроение	19-33		61с			
	Выполнение круговой тренеровки	28-51		503с	55с		
	Питьевой режим	29-48			57с		
	Построение	30-36		40с			6с
Заключительная часть 5 минут	Объяснение игры	31-42	50с	16с			
	Подвижная игра	35-14		212с			
	Построение	35-59		45с			
	Игра на внимание	39-02	32с	161с			
	Итоги урока	40-00	58с				
	Итого		4-52	30-53	2-44	0-05	1-25
	А.П.=	77,17%					
	О.П.=	96,46%					

Результаты исследования Подготовительная часть урока продолжалась 15 минут и включала построение, объяснение задач урока и разминку. Наблюдались следующие компоненты деятельности: **осмысливание** (5% времени) – учащиеся внимательно слушали учителя, задавали уточняющие вопросы; **выполнение** (85%) – активное участие в упражнениях; **отдых** (5%) – кратковременные паузы между упражнениями; **простой** (5%) – незначительные задержки при перестроениях.

Эффективность: высокая организация и хороший темп.

Основная часть урока была посвящена круговой тренировке и продолжалась 20 минут. Распределение времени: **осмысливание** (14%) – объяснение и демонстрация упражнений на станциях; **выполнение** (70%) – практическое выполнение упражнений круговой тренировки; **отдых** (12%) – регламентированные паузы между кругами; **простой** (4%) – минимальные технические задержки

Наблюдалась высокая моторная плотность урока – учащиеся были постоянно заняты практической деятельностью.

Заключительная часть длилась 5 минут и включала:

- Постепенное снижение нагрузки
- Подведение итогов урока
- Рефлексию
- Организованное окончание занятия

Распределение времени было оптимальным для восстановления организма после интенсивной нагрузки.

Заключение к уроку

Положительные аспекты:

1. Высокая моторная плотность урока
2. Грамотное распределение времени между частями урока
3. Эффективная организация круговой тренировки
4. Соответствие нагрузки возрастным особенностям учащихся
5. Минимальное время простоев

Рекомендации:

1. Сократить время на организационные моменты в основной части урока
2. Увеличить время на осмысливание сложных упражнений
3. Дифференцировать нагрузку для учащихся с разным уровнем подготовки

Общая оценка: Урок соответствует современным требованиям, отличается высокой эффективностью и хорошей организацией. Цели и задачи урока достигнуты.

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 8 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 8 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) Смыкова София Викторовна

Ф.И. наблюдаемого Акимова Лариса

Дата проведения 13.10.2025

Задачи урока:

1. Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки
2. Развивающая: развить общую физическую подготовку, выносливость и силу.
3. Оздоровительная: повышение работоспособности и укрепление мышечного аппарата, адаптация организма к нагрузке
4. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и инициативности

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
0-46	Построение	Мало инициативы	3
1-08	Ходьба	Повышение заинтересованности	4
2-57	Упражнения в ходьбе	Физический и эмоциональный подъем	5
6-00	Бег	Повышение эмоциональной и двигательной активности	4
6-59	Ходьба	Некоторая эмоциональная сдержанность	3
7-47	Перестроение	Спокойствие	4
9-06	Беговые упражнения	Радость, эмоциональный комфорт	5
9-46	Перестроение	Желание развития деятельности	4
14-23	Ору на месте	Состояние возбуждения	5
15-15	Питьевой режим	Чувство выполненного ожидания	5
16-20	Построение	Удовлетворённость	5
18-32	Объяснение	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
19-33	Перестроение	Снижение эмоциональной активности	4
28-51	Выполнение круговой тренировки	Повышенная эмоциональная и физическая активность	5
29-48	Питьевой режим	Быстро принимается за дело	5
30-36	Построение	Повышенная заинтересованность и удовлетворенность	4
31-42	Объяснение игры	Повышение внимания	5
35-14	Подвижная игра	Физический и эмоциональный подъем	5
35-59	Построение	Понижение эмоционального уровня	3
39-02	Игра на внимание	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
40-00	Итоги урока	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4

Результаты исследования

В ходе урока была зафиксирована волнообразная динамика познавательной активности ученика. Наивысшие оценки (5 баллов по оценочной шкале) наблюдались в моменты

интенсивной физической активности и эмоционально насыщенных заданий. Особенно ярко это проявилось во время выполнения беговых упражнений в подготовительной части (9.06), когда у ученика наблюдалась «радость, эмоциональный комфорт», что свидетельствовало о высокой степени вовлеченности; во время выполнения круговой тренировки (28.51) и подвижной игры (35.14), сопровождавшейся «физическими и эмоциональным подъемом»;

Снижение активности до 3 баллов было замечено в переходные моменты урока: после интенсивного бега при переходе на шаг (6.59) – «некоторая эмоциональная сдержанность»; в конце урока после пиковой нагрузки (35.59) – «понижение эмоционального уровня».

Заключение по уроку

Урок физической культуры продемонстрировал эффективность методики, применяемой преподавателем. Наиболее успешной оказалась стратегия, сочетающая интенсивные тренировки с игровыми и познавательными элементами. Для дальнейшего совершенствования учебного процесса рекомендуется:

1. Оптимизировать время, отводимое на организационные моменты, для увеличения времени на физическую активность.
2. Внедрить больше игровых элементов в рутинные упражнения для повышения мотивации.
3. Рассмотреть возможность использования системы динамичной смены видов деятельности для поддержания интереса и предотвращения снижения активности.

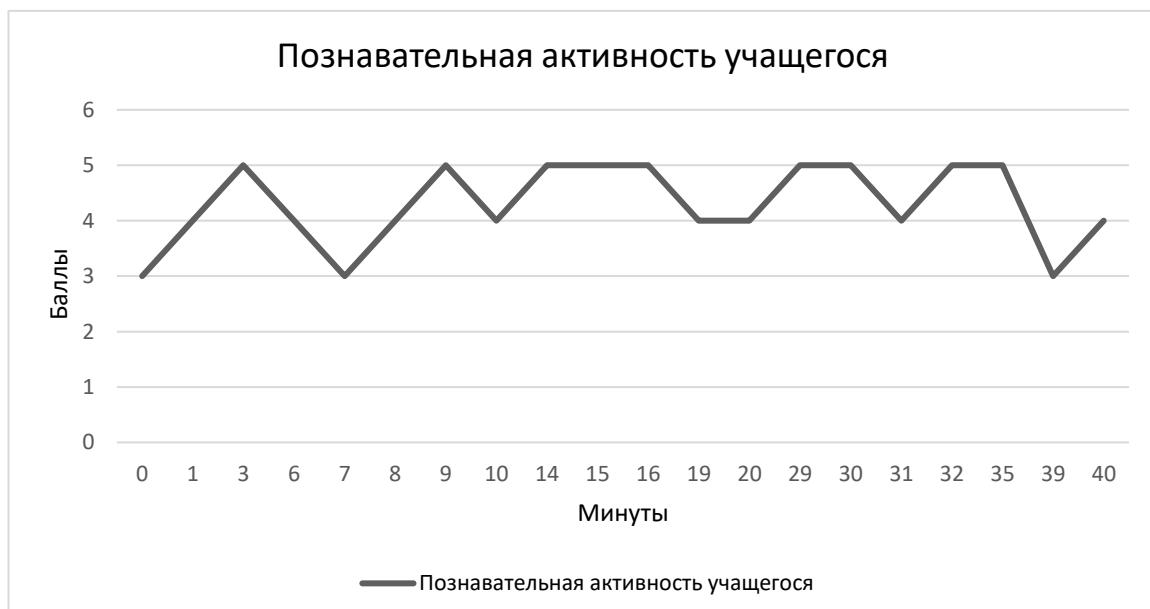


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 5 классе

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: челночный бег 10Х3, прыжок в длину с места, «Отжимание», наклон, подъём туловища. 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 АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В.

Дата тестирования 14.10.2025

№	Ф.И.О учаще гося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимани е»		Наклон		Подъём туловища		Сред ний УФП
		Показа тель	У Ф П	Показа тель	У Ф П	Показа тель	У Ф П	Показа тель	У Ф П	Показа тель	У Ф П	
1	Алейник ова В.	9,2	Ср ед	147	Ср ед	7	Ср ед	+4	Ни з	33	Ср ед	Сред

2	Зубкова Таисия	8,1	Выс	162	Выс	9	Сред	+6	Сред	38	Выс	Выс
3	Кирюха К.	8,7	Сред	164	Выс	14	Выс	+10	Сред	39	Выс	Выс
4	Корнеев а Е.	9,5	Низ	157	Выс	8	Сред	+2	Низ	39	Выс	Сред
5	Трегубов а К.	8,2	Выс	151	Сред	7	Сред	+5	Сред	35	Сред	Сред
6	Хитрин а С.	8,1	Выс	169	Выс	9	Сред	+4	Низ	37	Выс	Сред
Средний показатель / Средний УФП		8,6	Выс	158	Выс	9	Сред	+5	Сред	37	Выс	

Общий уровень физической подготовки - средний:

Сильные стороны группы: у всех учениц хорошие показатели челночного бега, прыжков в длину и подъёма туловища.

Проблемные зоны: силовая подготовка (отжимания) и гибкость (наклоны) - самый слабый показатель.

Рекомендации:

- Уделить внимание учащимся с низкими показателями в челночном беге и отжиманиях для улучшения выносливости и силы.
- Включить в тренировочный процесс больше упражнений на гибкость для повышения результатов в наклоне.
- Продолжать развивать силовые качества, особенно в упражнениях на верхнюю часть тела, чтобы обеспечить сбалансированное развитие всех групп мышц.

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

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В.

Дата тестирования 14.10.2025

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Челночный бег 3x10 м (с)	1	16,7%	2	33,3%	3	50%
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	0%	2	33,3%	4	66,7%
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	0	0%	5	83,3%	1	16,7%
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3	50%	3	50%	0	0%
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	0	0%	2	33,3%	4	66,7%

1. Общая оценка результатов:

– Результаты показывают, что в группе наблюдается высокий уровень физической подготовленности, особенно в таких тестах, как челночный бег и прыжок в длину. Однако есть области, где требуется улучшение, что указывает на необходимость индивидуального подхода к тренировкам.

2. Челночный бег 3x10 м (с):

– Половина учащихся (50%) продемонстрировала высокий уровень физической подготовленности, что говорит о хорошей скорости и координации.

3. Прыжок в длину с места:

– 66,7% учащихся показали высокий уровень, что свидетельствует о развитых силовых качествах и способности к прыжковым движениям.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

– Здесь наблюдается высокая доля (83,3%) учащихся на среднем уровне, что говорит о необходимости работы над силой верхней части тела.

5. Наклон вперед из положения стоя:

– Результаты показывают равное распределение между низким и среднем уровнями (по 50%). Это может указывать на недостаточную гибкость у половины учащихся, что важно учитывать для общего физического развития и предотвращения травм.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине:

– 66,7% учащихся имеют высокий уровень, что свидетельствует о хорошей физической подготовленности мышц пресса.

Рекомендации:

- Челночный бег: Уделить внимание развитию скорости и выносливости через специальные тренировки.
- Прыжок в длину: Продолжать развивать силовые качества, включая упражнения на ноги и общую силу.
- Сгибание и разгибание рук: включить в программу тренировки больше упражнений на верхнюю часть тела для повышения силы.
- Наклон вперед: работать над гибкостью через растяжку и специальные упражнения.
- Поднимание туловища: продолжать развивать мышцы пресса с помощью разнообразных упражнений.

В целом, результаты показывают положительную динамику в физической подготовке учащихся, однако есть области для улучшения, которые требуют внимания и индивидуального подхода в тренировочном процессе.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В.

Дата тестирования 14.10.2025

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	0	0	4	67	2	33

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

67% учениц имеют средний уровень, что составляет половину

33% - высокий уровень

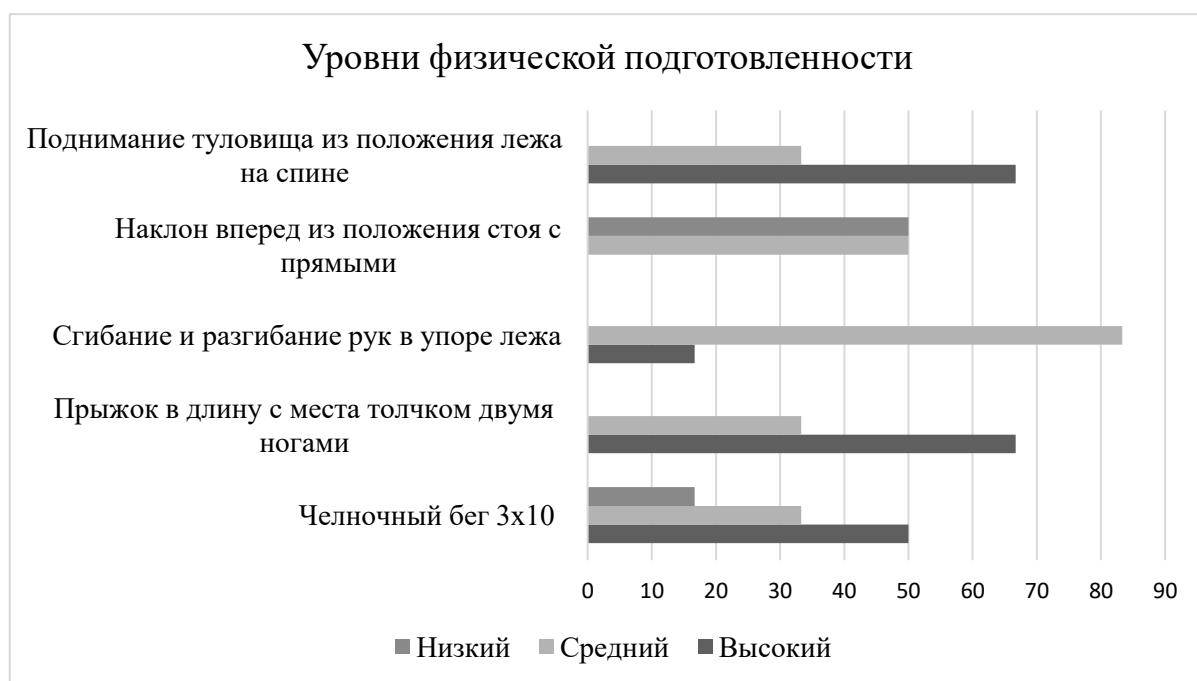


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования

Анализ данных, представленных на рисунке 2, позволяет сделать следующие выводы о физической подготовке учащихся:

половина учеников показала высокие показатели, остальные нуждаются в улучшении выносливости и реакции.

- Прыжок в длину: две трети демонстрируют хороший уровень силовой подготовки, треть нуждается в развитии силы ног.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: большинство имеет средние показатели, подчеркивая важность укрепления верхней части тела.

- Наклоны вперёд: половина учеников недостаточно гибкая, что влияет на общее физическое развитие.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине: две трети обладают высоким уровнем подготовки брюшного пресса, остальным требуется дополнительное внимание.

Таким образом, физическая подготовка большинства учеников соответствует высокому уровню, однако отдельные группы требуют дополнительного внимания для улучшения конкретных физических качеств.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

Название тезисов: Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности учащихся 9-10 лет как основа для адаптации к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Актуальный контингент: Учащиеся младшего подросткового возраста (9-10 лет), смешанная гендерная группа.

1. Социальная, возрастная и гендерная характеристика

Период 9-10 лет знаменует переход ребенка к младшему подростковому возрасту, характеризующийся наличием адаптационных процессов. Ведущей деятельностью становится коммуникация со сверстниками, тогда как интенсивность академических требований и уровень тревожности возрастают, справедливо указывает А.С. Шпрингер [1]. Следовательно, эффективная адаптация на указанном этапе представляет собой ключевой фактор психологического благополучия и предупреждает риски дезадаптивного поведения на последующих ступенях обучения. У значительной части школьников наблюдаются устойчивые проявления стресса, повышенной утомляемости и затруднений в межличностном взаимодействии, что негативно отражается на академических результатах и познавательной активности

2. Анатомо-физиологические особенности

В этом возрасте дети продолжают расти, но темпы роста могут замедляться по сравнению с предыдущими годами. Мальчики и девочки могут иметь разные темпы роста, но в целом они продолжают набирать вес и высоту. Тело становится более пропорциональным, и дети начинают выглядеть более взрослыми. Мышечная масса увеличивается, и дети становятся более сильными. Однако их координация и выносливость еще не достигают уровня взрослых. Сердце продолжает увеличиваться в размерах и становится более эффективным в перекачивании крови. Сосуды становятся более эластичными, что улучшает кровообращение

3. Психологические особенности

психологическими особенностями детей на этапе окончания младшего школьного звена (10 лет) являются:

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка,
- рефлексия, анализ

- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность;
- развитие познавательных потребностей;
- развитие словесно-логического, рассуждающего мышления [2];

Зная все особенности данного возрастного периода, необходимо быть готовым к их проявлению со стороны детей и при этом осознавать, что сам ребёнок испытывает сложности в данном возрасте, так как уже почти вступил на новый возрастной этап.

4. Наполнение рабочей тетради.

Центральное место, как видится в пособии должно занимать обучение принципам рационального питания. Учащиеся работают с таблицами пищевой ценности продуктов, анализируют примеры сбалансированного рациона и самостоятельно составляют меню. Постепенное выполнение заданий корректирует пищевое поведение, способствуя отказу от фастфуда. Одновременно дети изучают роль гидратации, витаминов и режима приёмов пищи для профилактики алиментарных заболеваний [3].

Значительный раздел должен быть посвящён организации физической активности. Школьники осваивают комплексы утренней гимнастики, учебной разминки и домашних тренировок. Интегрированные графики позволяют фиксировать ежедневную двигательную активность, формируя привычку к систематическим занятиям. Отдельное внимание уделяется коррекции осанки через специальные тесты и упражнения для мышечного корсета.

Психоэмоциональному благополучию в пособии должен быть отведён отдельный модуль. Он содержит техники стресс-менеджмента, дыхательной гимнастики и рекомендации по оптимизации сна [4]. Анкетирование и ведение дневника настроения помогают учащимся распознавать признаки переутомления и своевременно восстанавливать ресурсы.

Гигиеническому воспитанию будут посвящены материалы по уходу за кожей, полостью рта и волосами, а также по предупреждению инфекций. Практические задания, например составление персонального графика гигиенических процедур, преобразуют рутинные нормы в устойчивые поведенческие навыки.

Пособие должно быть адаптировано для применения в классе и дома [7]. Педагоги интегрируют его в курсы ОБЖ, биологии и физической культуры, а родители используют для совместных занятий. Регулярная работа с материалами позволяет первоклассникам видеть личные достижения, усиливая учебную мотивацию.

Таким образом, данная рабочая тетрадь служит эффективным инструментом формирования здоровьесберегающей компетентности. Она прививает навыки заботы о себе, создаёт полезные поведенческие паттерны и вносит вклад в долгосрочное сохранение здоровья

Выводы

За время прохождения производственной педагогической практики (третьей на базе Международной лингвистической школы были получены следующие результаты:

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

В области профессионально-методической деятельности мы получили практический опыт разработки ключевых документов планирования учебного процесса (рабочих программ, поурочных планов) для основной (7 класс) и средней школы (10 класс), тем самым сформировав компетенцию в создании компонентов основных образовательных программ.

В ходе профессионально-практической деятельности нам удалось успешно провести и проанализировать уроки физической культуры в 7 и 10 классах, что позволило закрепить навыки организации педагогического процесса, управления учебной группой и применения современных методик преподавания.

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

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

Список литературы

1. Абаскарова, Н. П., Зверкова, А. Ю. Профилактика рискового поведения подростков в образовательной среде: учебное пособие / Н. П. Абаскарова, А. Ю. Зверкова. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. — 217 с.
- 2 Султанова Л.Р. Психолого-педагогические условия адаптации детей к школе // NovaUm.Ru. 2019. № 18. С. 346-349.
- 3 Бочарова Л.И., Добротина Е.С., Овсянникова Н.А. Самостоятельная работа на уроке как способ формирования универсальных учебных действий / В сборнике: Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. - Уфа, 2022. - С. 115-119.
- 4 Капленко О.М., Дьяченко Н.Н. Рабочая тетрадь как обязательный компонент при самостоятельных занятиях по физической культуре // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2022. - Т. 5. - С. 161-165.
- 5 Коргунова Н.Н. Особенности курса «Окружающий мир» в УМК «перспективная начальная школа» / В сборнике: Педагогическое мастерство. - Казань, 2021. - С. 29-34.
- 6 Побerezкая В.Ф., Терентьева С.Н. Готовность учителей начальных классов к адаптации учащихся / В сборнике: Инновационные процессы развития образования: опыт и перспективы. - Сыктывкар, 2022. - С. 80-83.
- 7 Резник С.Д., Чемезов И.С. Психологическая готовность выпускников детских садов к поступлению в школу // Дружеровский вестник. - 2020. - № 1 (33). С. 183-199.
- 8 Рунова Т.А., Гуцу Е.Г., Кочетова Е.В. Формирование родительской готовности к обучению ребенка в школе в образовательном партнерстве школы и семьи // Нижегородское образование. - 2020. - № 3. - С. 78-86.
- 9 Султанова Л.Р. Личностная готовность детей к школе / В сборнике: Совершенствование методологии познания в целях развития науки. 2019. С. 246-250.
- 10 Бабинцева А.О., Леденцов К.О., Даныщикова Н.Г., Галкин И.А. «Южик на скамейке запасных»: рабочая тетрадь по физической культуре для 5-7-х классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. - Киров, 2022. - С. 24-26.
- 11 Толстикова С.Н., Никитина Н.И., Алипханова Ф.Н., Шишкина Н.С. Адаптация детей к школе: младшие школьники // Bulletin of the International Centre of Art and Education. 2023. № 6-1. С. 308-319.
- 12 Якубова Э.Ф., Якубова З.А. Валеология в начальной школе: теория и практика. - Симферополь, 2021. - 287 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся _____ класса

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

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

КЛАССИФИКАЦИЯ

поведенческих реакций для определения познавательного интереса

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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

ПРОТОКОЛ

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

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

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

Дата тестирования 07.11.21

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа 10-11 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Смыкова София ВикторовнаФ.И.О. наблюдаемого Акимова Лариса АлександровнаДата проведения 14.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 15 минут	Построение	0.58	5с	43с			10с
	Ходьба	1.30		1,56мин			
	Упражнения в ходьбе	3.26	5с	2,54мин			
	Бег	6.30		3,04мин			
	Ходьба	6.58		28с			
	Перестроение	8.03	15с	48с	14с	10с	
	Беговые упражнения	10.48		2,35мин			10с
	Перестроение	11.33	15с	25с			15с
	Ору на месте	15.53		4,30мин		20с	10с
	Питьевой режим	16.40		47с	23с		
Основная часть 20 минут	Построение	17.21		28с			13с
	Объяснение	19.04	17с	1,34с			
	Перестроение	19.30		26с			
	Выполнение круговой	27.09	37с	6,27мин		42с	
	Питьевой режим	28.00		1,09мин	29с		
	Построение	28.27		27сек			
	Объяснение игры	29.11	11с	23сек			
	Подвижная игра	34.57		5,23мин			23с
Заключительная часть 5 минут	Построение	35.47		1мин			
	Игра на внимание	39.01		3,14мин			
	Итоги урока	40.00		59с			
	Итого			34,5			
	А.П.=	84.25					
	О.П.=	92,33					

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

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
09. 09	14:30 - 15:10	9	Селютова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
09. 09	15:25 - 16:05	9	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
10. 09	12:50 - 13:30	5	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
10. 09	13:40 - 14:20	5	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
16. 09	14:30 - 15:10	9	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
16. 09	15:25 - 16:05	9	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
23. 09	12:50 - 13:30	6	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
23. 09	13:40 - 14:20	6	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
29. 09	10:20 - 11:00	8	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
29. 09	11:10 - 11:50	8	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
06. 10	10:20 - 11:00	8	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
06. 10	11:10 - 11:50	8	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
07. 10	08:30 - 09:10	10	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
07. 10	09:20 - 10:00	10	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
14. 10	14:30 - 15:10	9	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)
14. 10	15:25 - 16:05	9	Селюткова С. В.	Сорокина Р. Н.	<i>✓</i>	5 (очень)

