



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:  
гр.БПО-22-ФК1

  
\_\_\_\_\_ С.В.Смыкова  
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ О.В. Горбунова  
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
АНПОО «ДВЦНО»  
Директор Международной  
лингвистической школы

  
\_\_\_\_\_ О.С. Шевченко  
подпись 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 во 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	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	01.09.2025	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе</b> 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	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		76	<b>отсутствуют</b>
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		166  166	<b>отсутствуют</b>
	Провести диагностику плотности урока по		78	<b>отсутствуют</b>




	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
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

С.В. Смыкова  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Производственной педагогической практике (третьей) студентки группы БПО-22-ФК1 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 сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении занятий по физической культуре и диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

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

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

### Модуль «Зимние виды спорта».

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

### Модуль «Плавание».

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

### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

### Модуль «Спорт».

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

## Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в 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
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16 часов</b>
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
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16 часов</b>
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 технике высокого старта
- 2) Развивающая: развитие скоростных и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, сплочение коллектива

Инвентарь: свисток, скамья, перекладина, шведская стенка

Время проведения: 14:20-15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<u>Построение</u>	<u>1 мин</u>	<u>Содержание задач урока</u>
	<u>повороты</u>	<u>1 мин</u>	<u>Контроль: прямо / влево / кругом</u>
	<u>ОРУ в ходьбе</u> - на носках - на пятках - наклоны на задний шаг	<u>1 мин</u>	- руки вперёд - руки в стороны
	<u>Бег</u>	<u>3 мин</u>	<u>в среднем темпе</u>
	<u>Ходьба</u>	<u>0,5 мин</u>	<u>Восстановление дыхания</u>
	<u>Перестроение</u>	<u>0,5 мин</u>	<u>в 4 колонны</u>
	<u>ОРУ на месте</u> Ч.П. стойка ноги врозь руки на поясе	<u>8 пов</u>	<u>Движения плавные</u>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1- наклон головы вперед 2- назад 3- вправо 4- влево		
	И.П. - тоже 1- поворот головы влево 2- И.П. 3- поворот головы вправо 4- И.П.	8 пов.	Выполнить движение правильно; аккуратно
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4. круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад.	8 пов.	Выполнить полный круг, руки в локтях не сгибать
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов.	Выполнить полный круг
	И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1-2 отведение прямых рук назад; смена положения рук 3-4 отведение прямых рук вперед	12 пов.	Руки прямые, в локтях не сгибать
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поже. 1-3. наклон туловища вперед 4- И.П.	8 пов.	Спина прямая, наклон как можно ниже
	И.П. тоже 1-3 наклон туловища назад 4- И.П.	8 пов.	Колени не сгибать
	И.П. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях в стороны перед туловищем 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево	8 пов.	Выполнить упражнение правильно, не сгибать
	И.П. тоже 1-2 выпад правой 3-4 И.П. 5-6 выпад левой 7-8 И.П.	8 пов.	Выполнить упражнение, спина прямая
	И.П. тоже 1-10 приседания	12 пов.	Пятки от пола не отрывать присед глубоко,
	И.П. стойка ноги врозь, руки врозь туловища 1-4 приседания на правой ноге 5-8 приседания на левой ноге	8 пов.	Приседания как можно глубже, приземлившись на носки.

16  
мин



	<p>И.П. тоже</p> <p>1-3 прыжки на двух ногах</p> <p>4 прыжок прыжав коленом к груди</p>	12 прыж.	<p>Прыжок ноги можно выше, колен прыгали к груди.</p>
	Перестроение в 4 шеренгу	1 мин	на даковой линии
О С Н О В Н А Я 20 мин.	<p>Обучение технике выжогого старта</p> <p>выжогой старт состоит из 2 фаз</p> <p>1. "На старт" - необходимо подпрыгнуть к стартовой линии. Опорная нога стоит впереди, руки противоположные ноге впереди. Вес тела перенесен на согнутую в колене и стоящую впереди ногу, спина наклонившись вперед.</p> <p>2. "Марш" - бегун начинает движение постепенно увеличивая длину шага и скорость не перед стартового наклона на первых шагах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитационные движения</li> <li>2. Выбегание из падения</li> <li>3. Стартовый разгон</li> <li>4. Наклон туловища в кодре впереди стоящего ного согнута, руки вверху. По сигналу резкое движение вперед ногами и втягиванием (ускорение 5-10 м)</li> <li>5. Копиша стоит напротив друг друга (расстояние <math>\approx 15</math> м) первый участник первой копии по команде стартера и передает эстафету второму участнику второй копии, после чего он наклоняет бег.</li> </ol>	15 мин	<p>Задать вопросы</p> <p>"Какие виды стартов вы знаете?"</p> <p>"Какие фазы в выжогом старте?"</p> <p>"Для каких дистанций используется выжогой старт?"</p> <p>После объяснения и имитации движений перестроение в 4 колонны</p> <p>Встать на носки и наклониться вперед, не сгибая колен начать движение вперед разогнаться с выжогого старта (15 м)</p> <p>По команде перейти на бег прогнувшись скоординировав руки и ноги.</p> <p>Объяснить копишу справа при передаче эстафеты вынашивать вперед левую руку.</p>
	<p>Подвижная игра "Третий лишний" +</p> <p>Символическая подготовка для выжогой</p> <p>10 сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа</p> <p>10 приседаний/согнувшись ног в висе на швед-й стенке</p> <p>30 наклонов стоя на гимнастическом</p> <p>8 подтягивания из виса на высокой, низкой перекладинах.</p>	4 мин	<p>Упражнение становится парами по кругу между центрами. Расстояние м/у парами 1-2 м</p> <p>Двое водят других за руки: один убегает, второй догоняет.</p> <p>Убегающий может встать впереди любой пары, тогда убегающий становится водителем другой пары. Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. Бегать можно по наружному кругу.</p>

	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Игра на внимание "Запрещенное движение"	3 мин	Игроки стоят в шеренгу а учитель стоит на расстоянии 5-6 метров Учитель предлагает игрокам выполнять за ним все движения заранее оговоренного учителя, за исключением запрещенного Например, "руки и ноги" Учитель делает различные движения, игроки повторяют. Неожиданно учитель делает запрещенное движение. У игроков которые ошиблись делают шаг вперед
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Проверка самочувствия занимающихся.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Низкий старт. сдвиг техники выполнение высокого старта.

Задачи урока:

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

Инвентарь: свисток, перекладина, скамья,

Время проведения: 15:20 - 16:00

Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Построение. Приветствие Сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья учащихся.
	Повороты на месте	1 мин	налево / направо / кругом
	ОРУ в ходьбе: - на носок, руки вверх. - на пятки, руки за голову - перекат с пятки на носок, руки на пояс - наклоны туловища и ног на коленный шов - повороты туловища на коленный шов	2 мин	Спина прямая дистанция 1-2 м ноги не сгибаются точно выполнять повороты
	Бег в среднем темпе	1 мин	дистанция 2 м
	СБУ - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени - бег с прямыми ногами - голень правым / левым боком - скрестный шаг правым / левым боком - подскок с работой рук назад	2 мин	Руки работают впереди туловища ноги прямые дистанция 2 м руки прямые
	Ходьба	0,5 мин	Восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 3 колонны
	ОРУ на месте И.П. Основная стойка 1-2 отведение прямых рук через стороны вверх, поднимать на носки 3-4 И.П.	8 пов.	Выполнить движение аккуратно, тупеем вверх.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1- повороты головы направо 2- И.П. 3- повороты головы влево 4- И.П.	12 пов.	Выполнить движение правильно
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-2 круговые движения в плечевом суставе и себе 3-4 круговые движения в локтевом суставе и себе 5-8 круговые движения в плечевом суставе вперед	8 пов.	Спина прямая Руки выпрямлены локти не опускаются
	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны туловища 1-8 разнонаправленные круговые движения в плечевом суставе	8 пов.	Спина прямая Руки прямые.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1-2 отведение приемных рук назад 3-4 отведение приемных рук назад	16 раз.	Спина и руки приемные
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 наклон туловища влево 5-8 наклон туловища вправо	8 раз	Спина, прямая наклон в сторону.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 наклон туловища влево 3-4 круговые движения вправо И.П. 5-6 наклон туловища вправо 7-8 круговые движения влево И.П.	8 раз.	Повторное боковое упражнение. Наклон ниже, колен не сгибать
	И.П. широкая стойка, руки в стороны. 1-3 наклон прогнувшись вперед, круговые движения И.П.	8 раз.	Спина прямая, наклон как можно ниже ноги прямые
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 выпад правой, руки вверх 3-4 И.П. 5-6 выпад левой, руки вверх 7-8 И.П.	8 раз.	Руки и спина приемные, выпад глубже.
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-10 приседание	10 раз.	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 прыжки на правой ноге 5-8 прыжки на левой	12 раз	Встать после выполнения упр-3
ОСНОВНАЯ	И.П. тоже 1-3 прыжки на двух ногах и прыжок прижав колени к груди	8 раз.	Прыжок как можно выше.
	Перестроение	0,5 мин	в 1 шеренгу
20 мин	Повторение техники низкого старта. Снова техника выполнения высокого старта. Рассказ и показ техники выполнения. Низкий старт выполняется в трех основных стадиях: 1. Старт (низкий старт) 2. Стартовый разбег 3. Бег на дистанции 4. Финиширование Низкий старт выполняется с помощью трех команд: «На старт!», «Внимание!», «Маш!»	3 мин	Показ техники выполнения низкого старта

О  
С  
Н  
О  
В  
Н  
А  
Я

20 мин

<p>По команде "На старт!" ученики отмерят от стартовой линии полтора и определят расстояние, на котором будет стоять поперечная линия; колено маховой ноги ставится на середине поперечной ноги на расстоянии кулака м/у стопой и коленом руки, складывается перед стартовой линией и не касаются ее. Большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях.</p> <p>По команде "Внимание!" следуют пометы: таз выше плеч на 20-30 см, ноги в коленных суставах не выпрямлены. Прямая подавляя вперед, тазовая тазобедренная и опорная точки.</p> <p>По команде "Марш" нужно энергично оттолкнуться от колен и обилием полами и бедрами в шаговом ритме, соприкасаясь в прыжках с землей и поднимать бел в прыжке сразу.</p>			<p>Задать вопрос "Сколько стадий в беге с низкого старта?"</p> <p>"Какие команды подаются при выполнении низкого старта?"</p> <p>"Какие дистанции бегутся с низкого старта?"</p> <p>Обратить внимание на ошибки и сразу их исправить</p>
Перестроение		1 мин	в 3 колонны
1. Имитационное движение	Выполнение стартового поворота по диагонали с удержанием поворота и низкого старта на протяжении 5, 10, 15 см.	2 мин	Правильное выполнение команд. Исправление ошибок
2. Выполнение ускорения с низкого старта до конца поворота	по команде	3 мин	Бег с максимальной скоростью
3. Челночный бег.		3 мин	3 x 10 м
4. Вспомогательная техника высокого старта + сразу выполнение техники высокого старта		3 мин	Сдача норматива на оценку
Подвижные игры "Ковачик" + словесная подготовка для выработки 10, отработки разгибания руки в упоре лежа 10, подвешивание, соприкосновение ног в висе 5, подвешивание в висе на перекладинах 30, наклоны на гимнастическом снаряде		4 мин	Каждому ученику за полтора минуты дается задание. Цель игры: отобрать "хвост" у противника, не отрывая свой. (Правильнее два варианта игры: 1. Два водящих собирают хвосты друг у друга. 2. Каждый сам за себя. Водящие игроки идут на словесную подготовку.



	Перестроение	1 мин	в одну шеренгу
ЗАКРЕПЛЕНИЕ	Игра на внимание "Запрещенное движение"	3 мин	Игроки стоят в одной шеренге. Учитель заранее предупреждает о запрете движения, которое надо выполнять. Руководитель делает разные движения и ученики повторяют их. Ученики играют, выполняя запрещенные движения своим телом.
	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: свисток, скакалки, координационная лестница

Время проведения: 12:40 - 13:20

Место проведения: спортивный зал

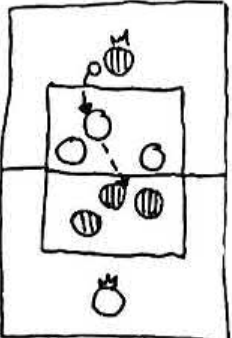
Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение. Приветствие	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты на месте	0,5 мин	направо / налево / кругом
	ОРУ в ходьбе <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх</li> <li>- на пятках, руки за голову</li> <li>- перекрест с пяткой на носок, руки на поясе</li> <li>- наклоны туловища и ноги на задний шаг</li> <li>- выносы на задний шаг</li> </ul>	1 мин	Спина прямая Локти разведены в стороны Копчик не свисает Выносы шага

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  16 мин	Бег	4 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. - основная стойка 1-2 отведение скакалки вверх 3-4 И.П.	8 пов.	Выполнить упражнение правильно, не спешить
	И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед 1- поворот коврика вправо 2- И.П. 3- поворот коврика влево 4- И.П.	8 пов.	Выполнить движение медленно.
	И.П. тоже 1-2 перевод рук назад 3-4 И.П.	16 пов.	Спина прямая, руки прямые.
	И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх согнута в локте за головой, левая внизу согнута в локте за спиной, скакалка в руках за спиной. 1-2 движение скакалки вверх правая рука выпрямляется 3-4 движение скакалки вниз левая рука выпрямляется танцев со скрещенной положением рук (левая вверх; правая вниз)	8 пов.	Спина прямая лопатки свести
	И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-4 наклоны туловища вправо 5-8 влево	8 пов.	Руки прямые
	И.П. тоже 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево	8 пов.	Выполнить наклоны круги
	И.П. тоже 1-3 наклоны туловища вперед, прямые движения 4. И.П.	16 пов.	Наклоны туловища. Руки прямые
	И.П. сд ноги врозь. скакалка вперед. 1-2 повороты туловища вправо 3-4 И.П. 5-6 повороты туловища влево 7-8 И.П.	8 пов.	Спина и руки прямые Повороты туловища в стороны

	И.П. толк (скакалка сложено вперед) 1-4 скакалка за правой ступней наклон к правой ноге 5-8 скакалка за левой ступней наклон к левой ноге	8 пов	Ноги в коленях не сгибать Наклон туловища.
	И.П. сг сог ноги вместе, руки вперед ослежка за ступней 1-8 наклон туловища вперед	8 пов	Колени не сгибать
	И.П. основная стойка прыжки на скакалке - вперед - назад - на правой / левой	по 20 каждое	Взгляд вперед; стопы паралельно
	Перестроение	0,5 мин	Соткнуться в коленях
ОСНОВНАЯ 20 мин	Упражнение с координационными метками: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Прыжки на двух ногах 4. Прыжки на одной ноге 5. Прыжки ноги вместе/врозь 6. 2 Прыжка вперед, один назад	8 мин	Соблюдать дистанцию как только вперед- стоящий ученик закажет выполнить упражнение, стартовый следующий.
	Техника прыжка в длину с места выполняется 4 раза I И.П. встать у линии, стойка ноги врозь, руки внизу, слегка согнуты в локтях Согнуть ноги в коленях, выполнить прыжок II Толчок Сделать энергичный мах руками вперед-вверх, одновременно с этим разогнуть ноги отрываясь от земли III Полет В полете подтянуть колени	4 мин	Всегда с учениками. "Какие виды прыжков вы знаете?" "Сколько попыток даётся для выпол- нения прыжка в длину с места?" Показ техники выполнения



О С Н О В Н А Я	<p>и руки, сгруппировавшись и выведя тело в линию руки отвести назад, чтобы не мешать приземлению, перед приземлением вынести ноги вперед, чтобы сделать касание пятками.</p> <p><b>IV Приземление.</b> при касании земли пятками согните ноги в коленях для амортизации. Для сохранения равновесия выведите руки вперед. Выпрямитеесь и походите зону приземления.</p>		<p>всего 3 попытки засчитывается лучший результат результатом засчитывается по ближайшей точке к линии старта заступ = попытка ≠ засчитанный результат.</p>
	<p>1. Выполнение под счет каждой раз 2. Социально-телесное выполнение 10 прыжков</p>	3 мин	Следить за техникой выполнения.
	<p>Словесная подготовка: 20р - приседание 10р - отведение разведение руки в упоре лежа 100р - прыжки на скакалке 8р - подъем прямых ног в висе над перекладиной</p>	4 мин	<p>После выполнения попить воды. Следить за техникой выполнения упражнений</p>
	<p>Подвижная игра "Снайпер"</p>  <p>○ - цель-1 1-й команды ● - цель-2 2-й команды ♠; ♣ - капитан "свой пер" первой и второй команды ○ - меч</p>	3 мин	<p>Класс делится на две команды. В каждой команде есть капитан. Он стоит на противоположном конце площадки. Задача: выбить из игры противной команды. Если игра началась, нет перехода к этой команде.</p>

	Перестроение		в одну шеренгу
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  4 мин	Игра на внимание "3-13-33" 3- руки на пояс 13- руки к ногам 33- руки вверх. Ведущий стоит на расстоянии 5-6 м от учеников и показывает движение при этом озвучивая команды "3-13-33". Но показ может отменяться от команды задора участников выполнять озвученную команду	3 мин	Кто ошибается выполняет 5 приседаний и продолжает игру
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Проверка самочувствия учеников.

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. Сдача нормативов.
- 2) Развивающая: развитие прыжковой и силовой выносливости.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: свисток, скакалка, шведская стенка; козлик, лестница, перекладина.

Время проведения: 13:30 - 14:10

Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 16 мин	Приветствие	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты на месте	0,5 мин	Направо / налево / кругом
	ОРУ в ходьбе: - на кошках - на пятках - перенос спялки на носок - наклоны туловища на каждый шаг.	1 мин	руки вверх руки на пояс Спина прямая
	Бег	4 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	Вос-ое дыхание
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 отведение скакалки вверх 3-4 И.П.	12 пов	руки в локтях не сгибать.
	И.П. стойка ноги врозь скакалка вперед 1. Поворот скакалки вправо 2. И.П. 3. Влево 4. И.П.	8 пов	Медленно выполнять упражнение.
	И.П. тоже 1-2 перевод руки назад 3-4 И.П.	12 пов	Скакалку не отпускать Стопать не мешкать
	И.П. тоже 1-3 отведение прямых рук в стороны 4. И.П.	8 пов	Руки в стороны, не опускать, в локтях не сгибать.
	И.П. стойка, ноги врозь скакалка вперед 1-4 наклон вправо 5-8 влево	8 пов	Наклон шире
	И.П. тоже 1-4 круговое движение ту-и-и вправо 5-8 влево	8 пов	Выполнить полный круг.
	И.П. широкая стойка, скакалка вперед 1-2 наклон туловища к правой ноге 3-4 вперед 5-6 к левой 7-8 И.П.	8 пов	Наклон шире ноги в коленях не сгибать.

	И.П. стойка при входе скакала вперед. 1-2 выпад правой, скакала вверх 3-4 выпад левой, скакала вверх	8 пов	Выпад глубже снимать при пад
	И.П. тоже 1-10 приседания по сч	10 раз	Присед глубже
	И.П. основная стойка прыжки на скакание - вперед - назад - на правой / левой ноге	по 20 каждое	Прыжки на носках
	Перестроение	0,5 мин	сложиться в колонны
О С Н О В Н А Я 20 мин	Упражнение с координаци- ей: - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом ноги - прыжки на 2 ногах - прыжки на 1 ноге - прыжки подвместе/врозь - 2 прыжка вперед, 1 назад.	4 мин	Соблюдать дисциплину 2-3 м.
	Техника прыжка в длину с места. 1) Имитационные движения. 2) Выполнение прыжков. 3) Сдача норматива.	10 мин	Выполнить разогн прыжка в длину с места и технику выполнения. При попытке в результат записывать лучшую.
	Ситовая подготовка 20 р - приседания 10 р - сгибание разгибание рук в упоре лежа 100 р - прыжки на скакание 8+8 р - подбег прыжков/сост. ног в виле.	3 мин	Выполнить упраж- нения по порядку. Не мешать одноклас- сникам. Прыжки на носках. Носы при прыжке поднимать как можно выше (45°)
	Подвижная игра. "Хвостик"	3 мин	Два водящих догоняют всех участ- в забрав у них

			уших ленту заправити за пояс. Если угадет-а забраши, хвост би сарит на скамью
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Игра на внимание "3 стихии"	3 мин	Учитель выбирает 4 из 3 стихий (земля; вода; воздух) и просит миз подобно учительку. Его задача назвать животное обитающее в этой стихии
	Построение	1 мин	Проверка соотноств. ученических

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕТема: метание малого меча на дальность

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники метание малого меча на дальность.
- 2) Развивающая: развитие координационных способ-й, меткости.
- 3) Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие

Инвентарь: теннисные мези, скамьки, перекладина, скамьи.Время проведения: 10:20 - 11:50Место проведения: спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	0,5 мин.	Направо/налево/кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - наклон туловища к ноге		руки вверх руки в стороны наклон на последний шаг.



П О Д Г О Т О В Ч Е Н И Я	- выходи на какой шаг		
	Бег	4 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	СБУ - бег с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - с приемным шагом - шага правым, левым боком - подскоки - селешающий бег	3 мин	При выполнении упражнений соблюдать ИТБ и дистанцию.
	Перестроение	0,5 мин	Разомнуться по ружьям
	ОРУ в парах на месте. И.П. стоя спиной друг к другу руки сцеплены в замок 1-2 поднимание на носки руки вверх 3-4 И.П.	8 пов.	Подъем выше. Руки прямые
	И.П. тоже 1- шаг правой, отведение правой руки назад, приседание 2 - И.П. 3 - тоже с левой ногой 4 - И.П.	8 пов.	Приседание с большей амплитудой
	И.П. стоя лицом друг к другу руки сцеплены в замок, руки вперед 1-4 попеременно руки партнеров сцепляются, разжимаются	12 пов.	Оказывать небольшое сопротивление
	И.П. тоже (руки в стороны) 1-4 отведение правой руки в сторону, первую партнеру, вторую себе, амплитуду 5-8 отведение правой руки в сторону, вторую партнеру, первую себе, амплитуду	8 пов.	Руки не опускать в полках не сидеть
	И.П. тоже 1 - сцепление рук 2 - И.П. 3 - сцепление рук 4 - И.П.	8 пов.	Стоять на расстоянии 1.5 м друг от друга

16 мин

П О Д Р О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 16 мин	И.П. стойка ноги врозь широко друг к другу, руки вверх, соединены в замок. 1-3 наклон вправо 4 - И.П. 5-8 наклон влево 9 И.П.	8 пов	Наклон глубже Руки не расцеплены
	И.П. широкая стойка, руки лежат на плечах партнера 1-3 наклон вперед 4. И.П.	8 пов.	стойки на расстоянии 1,5 м.
	И.П. сед ноги врозь, ступни партнеров соединены руки вперед, соединены в замок 1-4. первый выполняет наклон вперед, второй тянет себя за себя (выполн. 5 раз по разу) 5-8 второй выполняет наклон вперед, первый назад	8 пов	Наклон с макси- мумом амплитудой.
	И.П. стойка ноги врозь спиной друг к другу руки соединены в замок 1-2 присед 3-4 И.П.	12 пов	Присед глубже. Соблюдать технику выполнения
	И.П. 1 <sup>ый</sup> номер сед ноги врозь, 2 <sup>ой</sup> стоит из-у боками первого 1 - 2 <sup>ой</sup> прыжком широкая стойка, 4 <sup>ый</sup> соединяет ноги 2 - 2 <sup>ой</sup> прыжком узкая стойка, 1 <sup>ый</sup> сед ноги врозь 3-4 тоже самое	8 пов	Синхронизировать действия Быть внимательны - ми
	Подводящие упражнения с мячом 1. перекидывание из руки в руку 2 подброс мяча 1/2/3 хвостом		Соблюдать ТБ

О С Н О В Н А Я 20м	3. поднимание 2/3 левого, правого плеча 4. перекидывание 2 мата из руки в руку. 5. бросок мата под левой правой ногой	5 мин	Поднимать или можно точнее
	Техника метание матра И.П. стоя на правой ноге левая нога впереди, правая рука вверх, кисти на уровне плечей. Отвести правую руку за линию плеча перенести вес тела на правую ногу. Передвигая вес тела на левую ногу перенести правую ногу на носок, бросок мата вверх - вперед	5 мин	Исправить ошибки.
	1. Метание мата в вертикальную цель с 3/5/7 метров.		
	Силовые подготовля 20 приседаний 10 отжиманий 8+8 подъем ног в висе 100 прыжков на скакалке 30 наклонов на скамье	4 мин	Следить за техникой выполнения упраж- нений.
	Подвижные игры "Спойлер"	5 мин	"Спойлер" 1-й командой бросает мат своей команде, пытаюсь выбить противника. Затем 2-й командой перехватывает мат и выводит участника 1-й команды. Если участ- ника выводит, он идет помогать своему игроку.
	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Игра на внимание "Море - берег - парус"	3 мин	Кажд ведущий говорит "Море" - шаг вперед, "Берег" - шаг назад "Парус" - руки вверх! Кто ошибся должен 5 приседаний и продол- жает игру.
	Построение Подведение итогов	1 мин	Проверка самоуб- ствие учащихся

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: метание малого мяча на дальность.  
словная подготовка по карточкам.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: закрепление техники выполнения  
метания малого мяча на дальность, сдвиг  
нормативов
- 2) Развивающая: развитие силовых способностей;  
четкости; координации действий
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, ответ-  
ственности.

Инвентарь: скамьи, скакалка, теннисные мячи, шведская стенка, турникладия

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Организационно-методические указания
	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	0,5 мин	Налево / Направо / Кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - перекал с пятки на носок - вышаг на каждый шаг	1 мин	руки вверх руки в стороны вышаг глубже

Бег	3 мин	в среднем темпе
Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
Перестроение		в 2 колонны
СБУ - бег с захлестом ноги - с высоким подниманием бедра - направо, направо, налево боком - подскоком - многократно		Спину держать ровно, колени поднимать как можно выше. Пятки касаются земли. Ноги прямые. Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одновременно.
Перестроение		в 4 колонны
ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подскок на ноги, руки вверх 3-4 И.П.	12 пов.	Спина прямая, руки вверх, затем в стороны
И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения правой 5-8 влево	8 пов.	выполнять движения влево
И.П. то же 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	12 пов.	выполнять движения не спеша.
И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. 1-2 отведение правой руки назад, смена положения рук 3-4 отведение левой руки назад	8 пов.	Руки в локтях не сгибать.
И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 круговые движения в локтевом суставе к себе 5-8 от себя	8 пов.	Руки не опускаются, выполнять полный круг.
И.П. то же 1- наклон туловища вперед, правая и левая нога 2 И.П. 3- наклон туловища вперед, левая рука и правая нога	8 пов.	Ноги в коленях не сгибать
И.П. стойка ноги врозь, правая на пояс, левая вверх 1-3 наклон туловища вправо 4- И.П. смена положения рук 5-7 наклон влево 8 - И.П.	8 пов.	Спина прямая, наклон выполнять плавно

	И.П. Стойка пош врозь руки вперед + 10 приседания	10 рнз	присед мусме
	И.П. основная стойка 1- прижатие ступней попо- лосе ног, широкая стойка, хлопок 2- И.П.	12 пов	выполнить упражнение под счѣт.
	Перестроение	1 мин	в 2 колонны
О С Н О В Н А Я  20 мин	Подводящее упражнение 1. Подпрыгивание мяча под собой, 1/3/5 хлопков 2. Броски мяча партнеру. (1 мяч на паре) 3. Передача мяча с отскоком об пол 4. Передача 2-х мячей в паре.	5 мин	стараться не терять мяч  выполнить точную передачу.
	Вспоминаем технику метания малого мяча на дальность. 1. Имитационные упр-я 2. 5 бросков попыток метание мяча партнеру 3. Сдача норматива	6 мин	исправлять ошибки
	Развитие силовой выносливости.  20р поднимание туловища из положения лежа 20р приседания 10р отжимания 120р прыжки из споты	5 мин	Соблюдать правильную технику выполнения упражнений
	Подвижная игра "Хвостики"	3 мин	3 игрока догоняют всех участников, зоби- рая у них "хвостик" заправленный за пояс задняя у участников не отдают свои хвосты задняя догоняющая собирает их и делает больше хвостов
	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу

	Упражнения "3-13-33" 3 - на нос 13 - и тянут 33 - вверх	3 мин	Ведущий произносит команды и показывает действие; заданные действия не сбивает и выполняет то же говорит. Ошибки исправляет или вперед.
	Построение. Подведение итогов	1 мин	Проверка самочувствия учащихся

## 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 мячи, коврик

Время проведения: 14:20 - 15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовка к уроку	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	Направо, налево/кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках	2 мин	руки вверх
	- на пятках		руки в стороны
	- перенос с пятки на носок		со сменой дистанции
	- наклоны туловища на каждый шаг		2 м
	- выпады на каждый шаг		

П О Д Р О Т О В Ч Т Е Л Ь Н А Я  16 мин	Бег	3 мин	в среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1 - повороты головы влево 2 - И.П. 3 - вправо 4 - И.П.	8 пов.	выполнять движение плавно.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон головы вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	8 пов.	выполнять движение аккуратно.
	И.П. тот же 1-4 круговые движение головой влево 5-8 вправо	8 пов.	выполнять движение плавно.
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов.	выполнять полный круг.
	И.П. тот же 1-4 круговые движения в плечевом суставе и себе 5 - от себя	8 пов.	руки в локтях не сгибать
	И.П. тот же 1-4 круговые движения в локтевом суставе и себе 5-8 от себя	8 пов.	локти не опускать.
	И.П. тот же 1 - наклон туловища и правой ноги 2 вперед 3 и левой 4 И.П.	8 пов.	ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны плечом.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - поворот туловища вправо 2 - И.П. 3 - влево 4 - И.П.	12 пов.	выполнять движение плавно
	И.П. тот же 1 - выпад правой вперед 2 - И.П. 3 - выпад левой вперед 4 - И.П.	8 пов.	спина прямая, выпад плечом



	У.П. широкая стойка руки в стороны. 1-3 наклон корпуса 4. У.П.	8 раз	Выполнять наклон шеи, ноги в коленях не сгибать.
	У.П. стойка ноги врозь. руки на пояс 1-2 выпад правой, руки вверх 3-4 У.П. 5-6. выпад левой, руки вверх 7-8 У.П.	8 раз	Выпады шире, спина прямая.
	У.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-10 приседания	10 раз	Спина прямая, присед шире.
	У.П. - стойка ноги врозь руки вдоль туловища 1-2 подъем на носки, руки вверх 3-4 У.П.		Тянемся вверх, спина прямая.
	Перестроение	1 мин	Встать по парам
О С Н О В Н А Я  20 мин	Круговая тренировка по станциям 1. Приседание с отягощением (набивной меш)	14 мин	Упражнения выполнять без остановки в течение 20 секунд по команде переход на следующую станцию  Следить за техникой выполнения упражнений. Исправлять ошибки.
	2. Берпи 3. Притяки на скакалке 4. Упор лежа, переноси- те ноги из рук в руки 5. Поднимание рук и ног из упора лежа на живот 6. Присед, левая правая/ левая левая 7. Обращение отжима- ние от скамьи 8. Запритивание/спри- тивание со скамьей 9. Челночный бег 10. Подъем прямых ног из положения сидя с упором сзади 11. Поднимание прямых ног из упора лежа на спине		
	Перестроение	1 мин	Парами образуют круг

	Подвижные игры "Третий лишний"	5 мин	Игроки состоят парами образуют круг лицом к центру. Выбирается один ведущий и один убегающий. Бегущие игроки переворачиваются по повернутому кругу убегающий может встать перед любой парой, тогда это своим, третий становится убегающим
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть	Игра на внимание "Ладошки"	3 мин	Участники становятся в 2-3 шеренги и выполняют моторные элементы и вперёд ведущий подходит и показывает количество по подомья участника. Если ему это удается узнать или угадает эту цифру задание. Удобно осталось две "ладошки" выигрывает
	Подведение	1 мин	Подведение итогов Рефлексия

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕТема: Заставета

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование изученных движений и физических качеств в заставетах.
- 2) Развивающая: развивать координационные способности, ловкости, быстроту внимания
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, самостоятельности.

Инвентарь: мат, теннисные маты, скакалка, обручи, свисток, мин. папка, конусы

Время проведения: 10 : 20 - 11 : 00

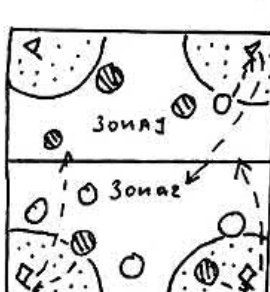
Место проведения: спортивный зал

## Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В Л Ю Щ Е Л Е Ц И А	Построение	1 мин	сообщение задач урока
	Повороты на месте	1 мин	направо/налево/кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках, руки вверх - на пятках, руки в стороны - перекат с пятки на носок - выпад на каждый шаг - наклон к ноге на каждый шаг	2 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая, Выход и махи плечей
	Бег	2 мин	в среднем темпе
	Ходьба	общий	восстановление дыхания
	СБУ - бег с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - толчок правым/левым боком - скрестный шаг правым/левым боком. - подскоки	2 мин	Спина прямая, колени поднимать как можно выше Пятки касаются земли Ноги прямые Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в колени, руки одновременно
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. стойка ноги врозь, левая на пояс, правая на плече 1-2 наклон головы вправо ; смена положения рук 3-4 наклон головы влево	12 пов.	Выполнять движения плавно по счету.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо 5-8 влево	8 пов.	Выполнять движения аккуратно.
	И.П. тапсе 1. Наклон головы вперед 2. назад 3. влево 4. вправо	6 пов.	Выполнять без резких движений
16 мин	И.П. основная стойка 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов.	Спина прямая, руки прямые
	И.П. стойка ноги врозь руки вперед. 1-8 разгибание круговые движения в плечевом суставе	12 пов.	Спина прямая, локти свести



	И.П. то же 1-4 круговые движения в локтевом суставе к себе 5-8 от себя	8 раз	Выполнить полный круг.
	И.П. то же 1-3 наклон туловища вперед 4. И.П.	8 раз	Выполнить наклоны туловища.
	И.П. стойка ноги врознь на носе. 1-4 круговые движения туловищем 5-8 влево	12 раз	Выполнить полный круг.
	И.П. полу присед, руки в замок перед грудью 1- наклон туловища влево, правая вверх, ноги выпрямлены 2- И.П. 3- наклон туловища вправо, левая рука вверх, ноги выпрямлены 4- И.П.	8 раз	Наклоны тела в стороны руки прямые
	И.П. стойка ноги врозь руки на носе 1- выпад правой 2- И.П. 3- выпад левой 4- И.П.	8 раз	Выпад туловища
	И.П. стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1-10 приседания	10 раз	Выполнить приседания туловища
	И.П. основная стойка 1-2 присядки на правой 3-4 на левой 5-8 на двух	8 раз	Присядки выше
О С Н О В Н А Я  20 мин	Перестроение	1 мин	соединиться в колоннах
	Эстафеты 1. "Бег с эстафетным мячом" 2. "Кенгуру" 3. "Ритмичное ведение мяча" 4. "Передача мяча над головой"	14 мин	участник бежит с мячом, оббегает конус и передает эстафетку мячом в руки. участник захватывает мяч между ног и пропихивает до конуса и обратно. участник обводит шланг по кругу вокруг стоек оббегивая конус и возвращаясь назад. первый игрок передает мяч над головой последний берет мяч и бежит на место первого

	5. "Носильщики"		участники становятся по парам, берут шланги. Как носильщик, в них держат лет, оббегают конус и возвращаются обратно.
	6. "Удержание мяча"		участники становятся по парам, удерживают мяч, оббегают конус и возвращаются обратно.
	7. "Допиргать до цели"		каждый участник перепрыгивает через скакалку до конуса и обратно, передает эстафету.
	8. "Конусное ушко"		сиром добегают до обруча, поднимают его, оббегают конус, возвращаются обратно.
	Подвижная игра "Захват флага"		Задача участников игры захватить флаг противника и принести его на свою территорию. При этом защищать свой флаг можно стоя на расстоянии 2-3 м от него; "охранять" ближе нельзя. Если участник перейдет на зону соперника, его можно запятнать. Если же соперник перейдет на зону противника, может запятнать его. 1-й команда первой захватит флажок и принесет его на свою зону - побеждает.
	 <p>       ● - учас-и 1-ой ком.        ○ - учас-и 2-ой ком.        Р, Р - флажк команд.        □ - зона флага     </p>	4 мин	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	Построение	1 мин	в 1 шеренгу
	Игра на внимание "море - берег - парус" море - шаг вперед берег - шаг назад парус - руки вверх	3 мин	Ведущий озвучивает команды, увеличивая темп. Заполучившие ков выполнять ту команду, которую озвучили. Кто выиграл, решает 5 при сдании и продолжает игру.
	Построение. Подведение итогов	1 мин	Резервация Проверка самочувствия участников.

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 О Р Г О В Ч Т Е П Б И А Я	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	направо/налево/кругом
	ОРУ в хороводе - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - наклоны туловища к ногам на каждый шаг - выпады на каждый шаг	2 мин	руки вверх руки в стороны руки на пояс наклоны туловища выпады туловища
	Бег	1,5 мин	в среднем темпе
	СБУ - бег с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - залом правым/левым боком - скрестный шаг правым/левым боком - подскоки	2 мин	соблюдать дистанцию соблюдать правильную технику выполнения
	Хоровод	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	1 мин	в колонны по 4
	ОРУ на месте Ч.П. устойчивая 1-2 поднимать ноги, руки вверх 3-4 Ч.П.	3 пов	Движения плавные

П О Д ГО Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  16 мин	И.П. стойка ноги врозь, руки над поясом 1 - поворот головы вправо 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.	12 пов	Выполнять движение главно; аккуратно
	И.П. то же 1 - наклон головы вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	12 пов	Выполнять движение главно; аккуратно
	И.П. основная стойка 1-4 круговые движение в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов	Выполнять полный круг, руки в локтях не сгибать
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движение в плечевом суставе к себе 5-8 круговые движение в плечевом суставе от себя	8 пов	Выполнять движение главно
	И.П. то же 1-8 разнонаправленные круговые движение в плечевом суставе	8 пов	Выполнять движение главно, не спеша
	И.П. то же 1-3 наклон туловища вперед 4 - и.п.	12 пов	Спина прямая наклон как можно ниже
	И.П. стойка ноги врозь, руки взятые назад 1 - наклон туловища вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	8 пов	Колени не сгибать
	И.П. то же 1-4 круговые движение туловищем вправо 5-8 влево	8 пов	Выполнять движение главно
	И.П. то же 1 - присед 2 - и.п. отведение правой ноги в сторону 3 - присед 4 - и.п. отведение левой ноги в сторону	8 пов	присед широкое
	И.П. то же 1 - выпад правой 2 - и.п. 3 - левой 4 - и.п.	8 пов	выпад широкое, спина прямая
	И.П. основная стойка 1 - прыжком смена положения ног, стойка ноги врозь 2 - и.п.	12 пов	руки через стороны вверх, хлопок над головой

	и.п. то же 1-4 прыжки на правой 5-8 на левой	8 пов	Прыжки выше, приземля- ются на носки
О С И Д В Н А Я 10 мин	Переостроение	1 мин	в одну меренку
	Повторение техники высокого старта. По команде "на старт!" Ученик стоит перед линией стойки пом врозь, спереди ведущая нога, сзади опорная нога сильно сдвигается вперед типовые надрывы вперед руки согнуты в локтях. По команде "Марш!" Ученик отталкивается впереди стоящей ногой, маховая нога стоящая сзади активно выносится вперед. Упражнение: 1. Выходение из надрывного состояния 2. Короткие разогн с высокого старта 3. Упражнение в парах "Старт с напарником"	12 мин	Соблюдать правила техники безопасности
	Подвижная игра "Ловишки" Выбравшие ученики выполняют сильную подготовку 30р наклон на скамье 10р отжиманий 10р подтягивания из виса на низкой/высокой перекладине 10р подъем прямых/согнутых ног в висе на швед-стойке 120р прыжки через скакалку	6 мин	Дополнительный урок выбегает осанку убеждающих, дети до которых дотронулся ловящая рука не сильную подготовку
В А К Л Ю З И Т Е Л Ь М А Я 4 мин	Переостроение	1 мин	в 1 меренку
	Игра на внимание "3-13-33" 3- руки на поясе 13- руки и ноги 33- руки вверх	3 мин	Участники слушают команды, которые говорит учитель и при этом показывает движение. Задача учеников не запутаться и делать то, что говорит учитель, так как движение и команда может отличаться. Тот кто ошибся выполняет приседания и продолжает игру
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Проверка самоувес- -твия учеников



ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: низкий старт, сдвиг 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: свисток, скамья, перекладина.

Время проведения: 8:30 - 9:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Р О Т О В Ч Т Е Л Ь Н А Я	Построение	0,5 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	0,5 мин	Направо / налево / кругом
	ОРУ в ходьбе: - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - выпады на коленный шаг	1 мин	руки вверх
	Бег в среднем темпе	1 мин	соблюдать дистанцию
	СБУ - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - галоп, правым, левым боком - порежком - широким шагом	2 мин	руки работают вверх-вниз, ноги врозь длительность 2 м руки врозь
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 3 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подъем колен, руки вверх 3-4 И.П.	12 пов	тянуть вверх, вращать плечи
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - поворот головы вправо 2 - И.П. 3 - влево 4 - И.П.	12 пов	выполнить движения плавно
	16 мин		

П О Д Р О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	И.П. то же 1- наклон таза вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	8 пов	Выполнять движения плавно
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов	Спина прямая, руки прямые
	И.П. то же 1-8 разнонаправленные круговые движения в плечевом суставе	8 пов	Спина прямая, руки прямые
	И.П. то же 1-4 круговые движения в плечевом суставе к себе 5-8 круговые движения в плечевом суставе от себя	8 пов	Лопатки не опускаются Спина прямая
	И.П. то же 1-наклоны туловища к правой ноге 2-вперед 3-к левой ноге 4 И.П.	12 пов	Спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения туловища влево 5-8 вправо.	8 пов	Выполнять движения плавно
	И.П. то же 1-наклоны туловища влево 2- поворот туловища вправо 3- наклон туловища влево 4- поворот туловища вправо	12 пов	Наклоны и повороты не сбивать
	И.П. то же 1-выпад вправо 2- И.П. 3-выпад влево 4- И.П.	8 пов	Выпады глубокие
	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны 1- присед 2- наклон вперед 3- присед 4- И.П.	8 пов	присед глубокие наклоны глубокие
	И.П. основная стойка 1-прижимы на левой ноге 5-прижимы на правой ноге перестроение	12 пов	Встряхнуть ноги после выполнения упражнения
	Повторение техники низкого старта «На старт!» - подойти к линии старта, опуститься на колени, руки впереди, голова опущена, взгляд вниз, плечи расставлены	1 мин	в 1 шеренгу Показ техники выполнения низкого старта

О С И О В И Д Я	«Внимание» все тело переносит на толчковую ногу, поднимается полностью наховой ногой, толчковое движение плеч, плечи поднимаются вперед, руки остаются на месте и машут! Движение отталкивания ногами, разгибание рук постепенное разгибание туловища и увеличение длины шага. Имитационные упр-я	4 мин	Задавать вопросы: «Сильнее едешь - в беге с низкого старта» «Какие команды подаете при выполнении низкого старта» «Какие движения делаются с низкого старта» Обратить внимание на ошибки и сразу их исправлять.
	Перестроение	1 мин	в 3 колонны
	1. Ускорение с низкого старта до конца толчка 2. Короткий бег 3. Вспоминание техники высокого старта, сразу выполнение техн. высокого старта	4 мин	Бег с максимальным ускорением 3 x 10 м сдача нормативов на огнень
	Подвижные игры «Третий лишний»	4 мин	Все игроки по парам становятся в круг, один в центр. Один выбирается организатором, другой человек у которого может встать перед любой из пар, тогда тот кто стоит в конце делает. Если человек в той паре, он должен поменяться с организатором.
	Силовая подготовка 10 р отжимания 10 р + 10 р подвешивания/сгибания ног из виса 10 р подтягивания в висе 150 р прыжки на скакалке 30 р наклоны на коленях	3 мин	Повторное выполнение упражнений Соблюдение техники, выполнение упражнений
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Игра на внимание «Десять раз»	3 мин	Учитель показывает движение и говорит команды. Задача учеников не запутаться и повторить упр-я за учителем. Кто ошибся и сделал команду которую сказал, учитель делает шаг вперед. Кто остался на своих местах - побеждает
	Построение. Подвижение итогов.	1 мин	Рассречение.



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 О Д Г О Т О В Ч Т Е Н И Е	Построение	1 мин	Соблюдение зодат урока
	Повороты	1 мин	направо/налево/кругом
	ОРУ в ходьбе: - на носках - на пятках - перекал стопы на носках - выпад на каждый шаг - кошкой туловище на каждый шаг	2 мин	Спина прямая Лопатки разведены в стороны Колени не сгибаются Выпад глубокий
	Бег	2 мин	в среднем темпе
	Перестроение	2 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подъем на носках, руки вверх 3-4 И.П.	8 пов	Выполнять упражнение мавню, не спешить.
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения вправо 5-8 влево	8 пов	Выполнять движения мавню
	И.П. то же 1- наклон корпуса вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	12 пов	Выполнять движения автоматно

П О Р О Т О В Ч Т Е Л Ь Н А Я 16мин	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов	Выполнять движение медленно
	И.П. то же 1-4 круговые движения в плечевом суставе в себе 5-8 от себя	8 пов	Выполнять движение медленно, не спеша.
	И.П. то же 1-4 круговые движения в плечевом суставе в себе 5-8 от себя	12 пов	Руки прямые
	И.П. то же 1-3 наклоны туловища вперед к И.П.	12 пов	Наклон туловища руки прямые
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево	8 пов	Выполнять колени cruz.
	И.П. то же 1- поворот туловища влево 2-3 наклоны туловища к левой ноге 4- И.П. 5- поворот туловища вправо 6-7 наклоны туловища к правой ноге 8- И.П.	8 пов	Спина и руки прямые повороты не на в сторону
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1- шаг правой ногой, каснуться левой рукой 2- И.П. 3- шаг левой ногой, коснуться правой рукой 4- И.П.	12 пов	Руки прямые колени не сгибать
	И.П. то же 1 - присед 2 - наклон 3 - присед 4 - И.П.	8 пов	присед туловище наклон туловища
	И.П. то же 1 выпад правой ногой в сторону 2 И.П. 3 выпад левой ногой в сторону 4 И.П.	8 пов	Выпад туловище спина прямая
	И.П. основная стойка прыжки на скакалке - вперед - назад	20 раз	Прыжки выполнять на носках
	Перестроение	1 мин	в 4 колонны сомкнуться
	Упражнение с координационной лестницей - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - прыжки на двух ногах - прыжки на одной ноге - прыжки ноги вместе врозь	4 мин	Соблюдать дистанцию Соблюдать правильную технику выполнения

О С И В Н А Я  20 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 прыжка вперед, 1 назад</li> <li>- забегание в стойку прыжка / левым боком</li> <li>- 2 шага вперед, 2 шага назад</li> <li>правым / левым боком</li> </ul>		
	<p>Повторение техники прыжка в длину с места И.П. стойка ноги врозь руки вдоль туловища, стопы упираются в пол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подпрыгнуть на носки, руки вверх</li> <li>2. Руки опущены вниз, отводятся назад, согнувшись на стопах, колени и тазобедренный сустав сгибаются, туловище слегка наклоняется</li> <li>3. Сделать энергичный толчок руками вперед и вверх, одновременно с этим разгибая ноги отрываясь от земли</li> <li>4. В полете подтянуть колени к груди.</li> <li>5. При приземлении амортизировать толчком</li> </ol>	блжим	<p>Беседа с учениками "Кому нужна прыжка в длину вы знаете?"</p> <p>"Сильно прыжки нужны для выполнения прыжка в длину с места?"</p> <p>Показ техники выполнения.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнения прыжка вперед с места по скакам.</li> <li>2. Самостоятельное выполнение 5 прыжков</li> </ol> <p>Подвижные игры "Рыбак и рыбки"</p>	блжим	<p>Обсуждение выполнения прыжка в длину с места и его выполнения</p>
З А К Л Ю Ч Е Н И Е  4 минут	Игра на внимание "Хитрюки - правдолюб"	4 минут	<p>Участники становятся вокруг ведущего, тот в любой момент начинает называть команды, участники должны перепрыгивать через команду. Кто остался стоять, тот проиграл. Кто остался сидеть, тот выиграл. После 5 прыжков, после чего ведущий в игре.</p>
	Построение. Подведение итогов		<p>Каждому ученику по очереди задать вопрос и ответить на него. Если это хитрюки, ученик должен ответить "нет", если правдолюб - "да". Кто ошибся, делает шаг вперед.</p> <p>Проверка самочувствия учащихся</p>

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. Сохраняя нормативы.
- 2) Развивающая: развитие прыжковой выносливости и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности и организованности

Инвентарь: свисток, скаматка, координационная сетка

Время проведения: 13:30 - 14:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

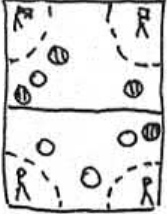
Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Т О В Ч Т Е П Ь И А Я	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	Направо / налево / кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - отведение прямых рук в стороны - наклоны поочередно вперед - выпад на каждую ногу	2 мин	Руки вверх Руки на пояс Спина прямая
	Бег	3 мин	В среднем темпе
	Перестроение	1 мин	В колонны
	ОРУ на месте И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - повороты головы вправо 2 - и.п. 3 - влево 4 - и.п.	12 пов	Руки в стороны не сгибать
	И.П. то же 1 - 4 круговые движения головой вправо из влево	8 пов	Легенно выполнять упражнения
	И.П. то же 1 - наклоны головы вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	12 пов	Выполнять упражнения плавно



П О Д Р О Т О В У Т Е Л Ь Н А Я	И.П. стойка ноги врозь, руки <sup>и плечи</sup> вперед 1-2- прыжковые движения в передовом суставах вперед 3- свести ноги 4- И.П. 5-6- прыжковые движения в передовом суставах назад 7- свести ноги 8- И.П.	8 пов	Спина прямая Полный круг
	И.П. то же 1-8 попеременные прыжковые дви- жения в передовом суставе вперед	8 пов	Полный круг
	И.П. стойка ноги врозь, руки в сторо- ны 1-4 прыжковые движения в локтевом суставах к себе 5-8 от себя	12 пов	Руки не опускаются
	И.П. то же 1- наклон туловища влево, левая рука на пояс, правая вверх 2- И.П. 3- наклон туловища вправо, правая рука на пояс, левая вверх 4- И.П.	8 пов	ноги в коленях не сгибать
	И.П. то же 1-3 наклон прогнуться вперед 4- И.П.	12 пов	спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 прыжковые движения туловища вправо 5-8 влево	8 пов	Полный круг
	И.П. то же 1- выпад вправо 2- И.П. 3- выпад влево 4- И.П.	8 пов	Выпад глубже
	И.П. то же 1-3 выпад правой, пружинящие движения 4- И.П. 5-7 выпад левой, пружинящие движения 8- И.П.	8 пов	Выпад глубже
О С Н О В Н А Я	И.П. основная стойка протиски на стопах - вперед - назад - на левой, правой	20 раз	Притом выполнять на носках
	Перестроение Упражнение с координационной лестницей - все с высоким подниманием бедер - два захлестом ногами - прыжки на двух ногах - прыжки на левой/правой ноге - два прыжка вперед, один назад - прыжки вправо, влево и боком - два прыжка вперед, два назад прыжками, левым боком	3 мин	соткнуться в колоннах Соблюдать дистанцию Следить за техникой выполнения у прыжками

всего

20 мин

О С И О В И А А 20 мин	Закрепление техники прыжков в длину с места Совершенствование техники и всех разбегов прыжков в длину с места с помощью имит. упражнений. 1. Выполнение разбегов прыжков. 2. 5 прыжков прыжков колени и груди 3. 5 прыжков в длину с места 4. 15x4 подъем правого/левого бедра и груди 5. Смена норматива	2 мин	Выполнить разбег прыжков в длину с места и технику выполнения  Три попытки в результате выбрать лучшую.
	Подвиги игра "Захват орбит" "сторожить" флаг захвачен, захватывать можно только на расстоянии 2 м. 	6 мин	Участники две команды Территория каждой команды разделена средней линией. Флаг каждой команды установлен на полу у края площадки. Задача обеих команд захватить флаг противника и провести его на свою территорию не будучи осажеными. Игра проводится до тех пор, пока один из команд не захватит флаг другого
	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А 4 мин	Игра на внимание "Море-берег-парус" "море" - шаг вперед "берег" - шаг назад "парус" - руки вверх		Ведущий говорит команды, которые должны выполнять команды. В случае ошибки команды делают 5 приседаний и возвращаются в игру. Со временем темп увеличивается
	Построение Подведение итогов		Рефлексия. Проверка самоубеждения учащихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: метание малого мяча на дальность

Задачи урока:

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

Инвентарь: теннисные мячи, скакалки, перекладина, скамья

Время проведения: 8:30 - 9:

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Р О Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	налево/направо/кругом
	ОРУ в ходьбе: - на носках - на пятках - на внешнем/внутреннем своде стопы - наклоны на коленный сустав - выпады на коленный сустав	2 мин	руки вверх руки на пояс наклон глубже
	Бег в среднем темпе	2 мин	соблюдать дистанцию
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	СБД - дел с высокой координацией - с захлестом голени - корпусом /правый/левым боком - подскоком - амплитудой	2 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений Соблюдать дистанцию
	Перестроение	1 мин	Разомнуться
	ОРУ в позах на месте И.П. стоя спиной друг к другу основная стойка, руки вверх 1-2 подем на носках, руки вверх 3-4 И.П.	8 пов	Подъем выше Спина прямая
	И.П. лежа 1- шаг правой отведение упрям руки назад-вверх, прогнуть в спине	8 пов	

П О Д О Т О В Ч Е Л Ь Н А Я	2-н.п. 3-томес-левой ноги 4-н.п.	8 пов.	Руки прямые Прогнуться в спине
	н.п. стойка ноги врозь, руки вперед в замок, стопы выдвинуты вперед 1-4 попередное сгибание правой/левой руки	8 пов.	Оказывать сопротивление
	н.п. то же 1-4 Одновременное сгибание разгибание рук с упором на руки партнера	12 пов.	Бить внимательно во время выполнения
	н.п. то же 1-2 отведение прямых рук вверх, с упором на руки партнера 3-4 н.п.	12 пов.	Руки в локтях не сгибать
	н.п. стойка ноги врозь и руки стойкой ноги врозь руки в замок партнера 1-наклон туловища вправо 2-н.п. 3-влево 4-н.п.	8 пов.	наклон глубже
	н.п. то же 1-3 наклон туловища вперед 4 н.п.	8 пов.	наклон глубже колени не сгибать
	н.п. сяд ноги врозь, стопы партнеров соединить руки вперед 1-4 1ый выполняет наклон вперед 2ой наклон назад 5-8 1ый выполняет наклон назад 2ой наклон вперед	8 пов.	колени не сгибать
	н.п. то же а-2 наклон к правой ноге до касания стопы партнера 3-4 наклон к левой ноге, касаться стопы партнера	8 пов.	наклон глубже выполнять не спеша
	н.п. стойка ноги врозь и руки стойка ноги врозь, руки сцеплены в замок 1-2 присед 3-4 н.п.	8 пов.	присед глубже
	н.п. то же 1-2 присед, удержание стойки полосы 8 н.п.	8 пов.	спина прямая
	н.п. стойка ноги врозь, руки в замок 1-прыжок с места, стопы выдвинутой стойку, руки вверх 2-н.п.	12 пов.	прыжки выше
	Подводящие упражнения с мячом 1. Подбрасывание мяча над собой с 1/2/3 хлопками		



О С Н О В Н А Я 20 мин	2. подкидывание мяча 2/3 правое/левое плечо	5 мин	Исправлять ошибки
	3. подкидывание мяча 2/3 правую/левую ногу		Стараться выполнить передачу тонов руки
	4. Передача мяча в корзину 5. Передача 2 мячей в корзину		
	Техническое метание мяча. У.п. сдвинуть талию на правую ногу, левая вперед, правая рука вверх кисть над головой. Прогнуться. Отвести правую руку за линию талии. Перенести вес тела на правую ногу. Передавать вестера на левую ногу, правая на носок метание мяча вверх - вперед 1. метание мяча в вертикаль ную цель с 3/5/7 метров	5 мин	исправлять ошибки
	Словесная подготовка 30 приседаний 10 отжиманий 10+10 подвешивание прыжков/сгибаний 120 прыжков на скамье 30 наклонов на скамье	5 мин	Соблюдать правильность технику выполнения упражнений
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 4 мин	Подвижные игры "Заморозкой"	4 мин	2. Дополняющих относятся "заморозкой" всех участников ков. Кто бы "разморозить" пойманных участников необходимо проползти между ног замороженных со спины. Количество Дополняющих можно менять
	Переадресация	мин	в 1 очередь
	Игры на внимание "3-13-33" 3 - руки на пояс 13 - к плечам 33 - вверх		Участники слушают команду учителя и выполняют на него. Мн необходимо не заучиваться и выполнять то, что сказано преподавателя выполнявшие ученики делают шаг вперед. Кто и нацелу и при остане на своих местах - побеждает.
	Построение.		Подведение итогов

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

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

Задачи урока:

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

Инвентарь: скамья, скакалка, теннисные мячи, шведская стенка, перекладина

Время проведения: 10:20 - 11:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т O B L E П O M O Щ А Я	Построение	1 мин	Сообщение задач
	Повороты	1 мин	на месте
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - переход с пятки на носок - отведение правой руки вверх-назад - наклоны на каждую ногу	2 мин	Соблюдать дистанцию
	Бег	2 мин	в среднем темпе
	ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	СБЗ - с захватом голеней - с высоким подниманием бедра - ходьба правыми / левыми боком - подкачки - шажки	3 мин	Следить за техникой выполнения
	Перестроение	0,5 мин	разойтись в колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подвешивание на перекладине 3-4 И.П.	8 пов	поднять выше
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения головой 5-8 влево 9-12 вправо	8 пов	движения плавные
	И.П. то же 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	8 пов	выполнять не спеша

П О Р О Т О В Ч Т Е П Б И А Я 16мм	И.П. стойка ноги врозь, промах руки вверх, левая вправо 1-2 отведение прямых рук назад смена поперечные руки 3-4 отведение прямых рук назад	8 пов	руки выжимаются
	И.П. стойка ноги врозь, руки в сторону 1-4 круговое движение в локтевом суставе к себе 5-8 от себя	8 пов	выполняется поочередно руки
	И.П. то же 1- поочередно туловища вперед правое руно к левой ноге 2-И.П. 3- наклоны туловища вперед левое руно к правой ноге 4-И.П.	8 пов	колени не сгибаются наклоны туловища
	И.П. то же 1-3 наклоны прогнувшись вперед. 4-И.П.	8 пов	наклоны туловища
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-10 приседания	10 р	руки прямые
	И.П. то же 1- присед 2-поочередно туловища вперед 3-присед 4-И.П.	12 пов	присед туловища
	И.П. то же 1- выпад правой 2-И.П. 3- выпад левой 4-И.П.	12 пов	выпады туловища
	Перестроение	1 мин	в 2 колонны
	Подводящие упражнения 1. Подбрасывание мяча над собой, 1/3/5 хлопков 2. Подбрасывание мяча из левого / правого плеча из-за спины 3. Передача мяча партнеру 4. Передача мяча с отскоком от пола 5. Передача 2х мячей вдвоем	5 мин	Следить за правильностью выполнением упражнений
	Вспомогательная техника имитация махов мяча на дальность	5 мин	

О С Н О В А Я 20 мин	1. Имитационные упр-я' 2. Метание меча партнеру 5 раз 3. Сраза норматива	6 мин	Метание меча точно в руки партнера
	Развитие силовой выносли- 120р прыжки на скакалке 20р сгибание туловища из положения лежа на спине 20р прыжки до цели 10р отжимание. 10р выпрыгивание из приседа 10р упр в висе на пер. ступе 10р "чистопетии" 10р "берпи"	7 мин	Сидит за техникой выполнения.
	Порвигиона игра "Хвостики"	5 мин	2 ведущих игро на догоняют всех участников формируя у них хвостики" заправ- ленные за пояс. Задача участников не отгонять свои хвосты Задача догоняющих собрать как можно больше "хвостов".
	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь С К А Я 4 мин	"Делай так" игра на внимательность	3 мин	Участники стоят на местах вместе с учителем он называет команду и показывает на соответ- ствующий. Задача участников не запутаться и показать ту часть тела которую назвал учитель. Кто ошибся делает 5 приседаний и возвращается в строй.
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Респренение Проверка самочув- ствия учащихся.

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: круговая тренировка (контрольный урок)

Задачи урока:

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

Инвентарь: скамья, шведская стенка, скакалка, набивные мячи, коврик

Время проведения: 8:30 - 9:10

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	налево/направо/кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - перекат с пятки на носок - выдох на последний шаг - хлопок на каждый шаг	2 мин	Руки вверх Руки в стороны Выход из шага наклоны туловища
	Бег	2 мин	В среднем темпе
	Ходьба	0,5 мин	Восстановительное дыхание
	Перестроение	0,5 мин	В 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подъем на носки, руки вверх 3-4 И.П.	8 пов	Спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1- повороты головы вправо 2 - И.П. 3 - влево 4 - И.П.	8 пов	Выполнять упражнение плавно
	И.П. то же 1 - наклоны головы вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	12 пов	Выполнять упражнение плавно, не спеша.



П О С Т О В Ч Е Н Б Ч Н Я	И.П. то же 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	8 пов	Выполнить упражнение аккуратно
	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения туловищем с наклоном вперед 5-8 назад	8 пов	Руки прямыми, в локтях не сгибать
	И.П. то же 1-4 круговые движения в наклон с наклоном вперед 5-8 назад	8 пов	Полный круг
	И.П. то же 1-3 разгибание круговые движения в наклон туловища	12 пов	Полный круг
	И.П. то же 1-3 наклоны вперед 4 - И.П.	12 пов	Наклоны туловища
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 влево	8 пов	Полный круг
	И.П. то же 1- наклоны туловища вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	8 пов	Наклоны туловища
	И.П. то же 1 - выпад в сторону правой 2 - И.П. 3 - выпад в сторону левой 4 - И.П.	12 пов	Выпад туловища спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки перед грудью 1 - выпад правой 2 - И.П. 3 - выпад левой 4 - И.П.	12 пов	Выпад туловища спина прямая
	И.П. то же 1-10 приседания	10 р.	присед туловища
О С Н О В Н А Я	Перестроение	1 мин	встать по парам
	Круговая тренировка 1 Приседания с отягощением (набивной мяч) 2 Берпи 3. Приседания с прыжком 4. Упор лежа, перекатытие мяча из руки в руку	13 мин	Упражнения выполнять без остановки в течение 20 секунд, по команде переход на следующую станцию.

20 мин

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	5. Поднимание рук и ног поднимание левой ноги 6. Присед, шаг правой, левой ногой 7. Обращение отжимание от скамьи 8. Челночный бег 9. Протяжки через скамью 10. Упор лежа на локтях	13 мин	Следить за техникой выполнения упражнений. Исправлять ошибки
	Перестроение	1 мин	параллель образуют круг.
	Подвижная игра "Третий лишний"	4 мин	Игроки стоят парами образуя круг, а один к центру. Один в двигается по кругу и бегать разре- шено по внешней кругу. Убежавший может встать перед любой парой. Потом тот кто стоит третий начинает убежать
	Перестроение	1 мин	в 1 шеренгу
	Игра на внимание "Хитрушки-Травоведние"	3 мин	Участникам в хаотичном порядке бросают мяч и называют животное если это травоядное ученик садится на живот мяч, если хищник - прыгает и ловит мяч. Если ученик оши- бается, то делает шаг вперед.
	Построение. Подведение итогов.	1 мин	Рефлексия

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование изученных физ-х действий и физических качеств в эстафетах
- 2) Развивающая: развивать координационные способности, ловкость, быстроту, выносливость
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и дисциплины

Инвентарь: мат, гимнастический мат, скакалка, обруч, мин. парта, конус

Время проведения: 14:20 - 15:00

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Р О Б О В И Т Е Л Ь Н А Я  16 мин	Построение	1 мин	Сообщение задач урока
	Повороты	1 мин	направо/налево/кругом
	ОРУ в ходьбе - на носках - на пятках - переход с пятки на носок - наклон на каждый шаг - выпады на каждый шаг	2 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая Выпады и наклоны глубже.
	Бег	3 мин	Впередней темпе
	Ходьба	0,5 мин	восстановление дыхания
	СБД - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - толчок правой/левой ногой - приседания - махи ногами	2 мин	Спина прямая, колени поднимать как можно выше Пятки касаются ягодиц ноги прямые, туловище спереди наклонено вперед ноги согнуты в коленях руки одновременно.
	Перестроение	0,5 мин	в 4 колонны
	ОРУ на месте И.П. основная стойка 1-2 подвести ноги, руки вверх 3-4 И.П.	8 пов	руки тянуть вверх спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 круговые движения головой 5-6 вправо	12 пов	выполнять без резких движений





О С Н О В Н А Я 20 мин	4. "Передача мяча над головой"	1 мин	первый игрок передает мяч над головой, последний берет мяч над плечом первого участника ежователя по парам, берут шнур, палку или косилки, в них держат мяч, оббегают конус и возвращаются обратно. участники ежователя по парам, удерживая шнуром мяч, оббегают конус и возвращаются обратно. каждый участник перепрыгивает через скакалку до конуса и обратно, передает скакалку.
	5. "Косильщики"		
	6. "Удержание мяча"		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	7. "Доармать до цели"	1 мин	игроки забегают до обруча поднимают его, прыгают через себя, оббегают конус, возвращаются обратно.
	8. "Июньное ушко"		
	Подвижная игра "Захват српага"		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Подвижная игра "Захват српага"	4 мин	Задача участников в игре захватить флаг противника и принести его на свою территорию. Если участник перебежит в зону соперника его могут задержать. Когда команда забирает флаг флага и приносит на свою территорию - игра закончена.
	Построение		
	Построение		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Игра на внимание "Море - берег - пауза"	3 мин	ведущий озвучивает команду, участники выполняют ту команду которую озвучил кто ошибся делает 5 приседаний и продолжает игру.
	"Море - шаг вперед"		
	"Берег - шаг назад"		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	"Пауза - руки вверх"	3 мин	5 приседаний и продолжением игры.
	Построение		
	Подведение итогов.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 4 мин	Построение	1 мин	Рефлексия Проверка самочувствия игроков.
	Подведение итогов.		
	Подведение итогов.		

## 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 формула:.

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

T (урока)

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

T (урока)

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

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

Таблица 6 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

## ПРОТОКОЛ

## хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Смыкова София ВикторовнаФ.И.О. наблюдаемого Акимов Лариса АлександровнаДата 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 тренировки	28-51		503с	55с		
	Питьевой режим	29-48			57с		
	Построение	30-36		40с			6с
	Объяснение игры	31-42	50с	16с			
	Подвижная игра	35-14		212с			
Заключительная часть 5 минут	Построение	35-59		45с			
	Игра на внимание	39-02	32с	161с			
	Итоги урока	40-00	58с				
	<b>Итого</b>		4-52	30-53	2-44	0-05	1-25
	<b>А.П.=</b>	77,17%					
	<b>О.П.=</b>	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 Акимов 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 «физическим 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. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Подъём туловища		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Алейникова В.	9,2	Сред	147	Сред	7	Сред	+4	Низ	33	Сред	Сред

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

**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:**

1. Уделить внимание учащимся с низкими показателями в челночном беге и отжиманиях для улучшения выносливости и силы.
2. Включить в тренировочный процесс больше упражнений на гибкость для повышения результатов в наклоне.
3. 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 3х10 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 3х10 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 средним 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



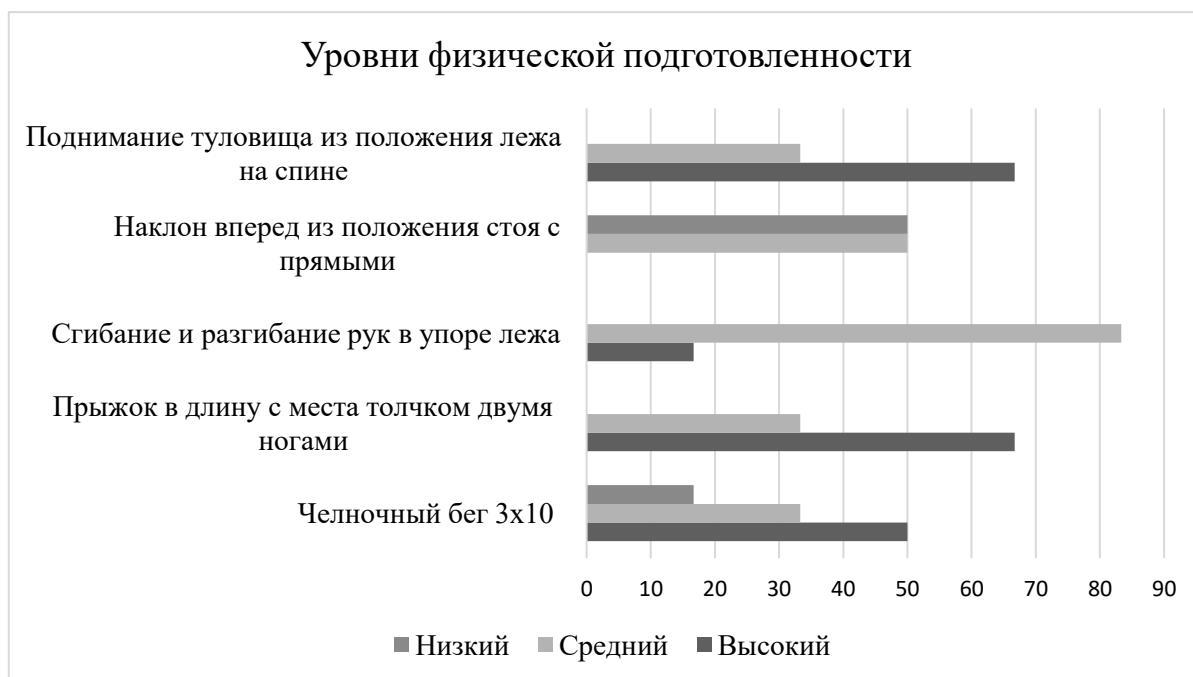


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

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 вперед: 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.

Психозмоциональному 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 познакомиться 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. Абаскалова, Н. П., Зверкова, А. Ю. Профилактика рискованного поведения подростков в образовательной среде: учебное пособие / Н. П. Абаскалова, 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 Поберезкая 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 // Друкеровский 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., Даньшиков 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 и 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 недовольства собой и обиды.



## 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-ФЗ1 *Петров П.П.*

Дата тестирования *07.11.21*

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической  
подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 *Петров П.П.*

Дата тестирования *07.11.21*

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

## ПРОТОКОЛ


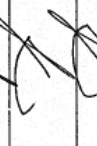
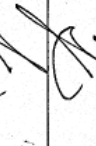


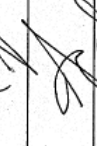


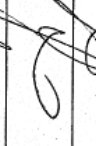





хронометрирования урока физической культуры

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			
Заключительная часть 5 минут	Подвижная игра	34.57		5,23мин			23с
	Построение	35.47		1мин			
	Игра на внимание	39.01		3,14мин			
	Итоги урока	40.00		59с			
	<b>Итого</b>			34,5			
	<b>А.П.=</b>	84.25					
	<b>О.П.=</b>	92.33					



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

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
09.09	14:30 - 15:10	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
09.09	15:25 - 16:05	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
10.09	12:50 - 13:30	5	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
10.09	13:40 - 14:20	5	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	14:30 - 15:10	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
16.09	15:25 - 16:05	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	14:50 - 15:30	6	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	13:40 - 14:20	6	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
29.09	10:20 - 11:00	8	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
29.09	11:10 - 11:50	8	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
06.10	10:20 - 11:00	8	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
06.10	11:10 - 11:50	8	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
07.10	08:30 - 09:10	10	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
07.10	09:20 - 10:00	10	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	14:30 - 15:10	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.10	15:25 - 16:05	9	Семюкова С.В.	Сорока Р.А.		5 (отлично)

[illegible]