

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Михайлова Я.Р., направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ Е.А. Мунирова.

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

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

- 1) Студент познакомился с образовательным учреждением в форме экскурсии и провела интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;
- 2) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложила структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;
- 3) Составил сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по спортивной гимнастике;
- 4) Сформулировал положительные стороны системы тренировочного процесса в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;
- 5) Предоставил фотоотчет по материалам проведения тренировочного процесса (приложение В);

Оценка 5 (отлично)

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись


Ф.И.О.

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-25-ФК1



подпись

Я.Р.Михайлова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Владивосток 2026

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

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Михайлова Яна Романовна

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Задание 6. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Михайлова Я.Р.

Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлена _____



подпись

Я.Р.Михайлова
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Михайлова Я.Р.

Группа БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026

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

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

	инструментов.			
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание приняла


подпись Я.Р. Михайлова
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Михайловой Яны Романовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

Оценка _____

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»	4
Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»	11
Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»	15
Раздел 4. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	27
Выводы	35
Список литературы	36
Приложения	37

Введение

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

Учебная технологическая практика проходила на базе МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» с 16.03. по 04.06. 2026года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов». и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока». Мной были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 1класса , и анализ урока по физической культуре в 1 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 1 классе.

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

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением (МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока») образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

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

2) провести анализ ключевых аспектов:

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

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

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» для 1 классов общего образования.

Для решения задач первого раздела мы обратились к следующим, ниже перечисленным источникам:

- Официальный сайт МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»: <https://school23.vl.ru>

- ФГОС НОО (утв. приказом Минпросвещения России № 286 от 31.05.2021)

- Примерная основная образовательная программа НОО (одобрена ФУМО, протокол от 01.04.2021 № 1/21).

1.1 Характеристика образовательного учреждения МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

1. Общие сведения

1)	Адрес	г. Владивосток, ул. Некрасовская, 15
2)	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор – Иванова Татьяна Владимировна
4)	Количество обучающихся	845 человек
5)	Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	52 педагога (12 мужчин, 40 женщин), средний возраст 41 год, высшая категория – 15 чел., первая – 20 чел.
6)	Средняя наполняемость классов	25–28 человек
7)	Общие сведения о занятии учащихся	85% посещают кружки и секции (школьные и внешкольные)

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	5-дневная учебная неделя (1–4 классы), 34 учебные недели
2)	Основной формой учебно-воспитательного процесса (УВП)	Классно-урочная система
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса в школе	Реализация ФГОС НОО, ООО, СОО
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	Углублённое изучение физической культуры и английского языка

3. Общая организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Рабочая программа воспитания, программа «Орлята России», «Движение Первых»
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Спортивные секции, театральная студия, хор, волонтерский отряд

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Урочная + внеурочная деятельность (спортивные секции)
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры (3 часа в неделю в 1 классе)
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	Рабочая программа, тематический план, план-конспект урока
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	«Весёлые старты», День здоровья, соревнования «Президентские состязания»

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

В рамках решения **второй задачи** в Таблице 2 мы перечисляем основные нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры, а та же даем перечень ключевых должностных обязанностей и инструкций (Таблица 3).

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

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Конституция РФ (ст. 41, 43)	Право на охрану здоровья и образование
2	Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ	Организация образовательного процесса, права и обязанности педагогов
3	ФГОС НОО (приказ № 286)	Требования к результатам, структуре, условиям реализации ООП НОО
4	СанПиН 1.2.3685-21	Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре
5	Примерная ООП НОО	Содержание и планируемые результаты по предметам

6	Должностная инструкция учителя ФК	Обязанности, права, ответственность учителя
---	-----------------------------------	---

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учётом специфики предмета
2	Планирует учебный процесс в соответствии с ФГОС
3	Обеспечивает безопасность занятий (инструктажи по ТБ)
4	Проводит мониторинг физической подготовленности
5	Участвует в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий
6	Взаимодействует с родителями и медицинским персоналом
Учитель физической культуры обязан знать	
1	ФГОС и ПООП по физической культуре
2	Методику преподавания предмета
3	Правила охраны труда и пожарной безопасности
4	Возрастные особенности развития детей
5	Современные цифровые инструменты для мониторинга
Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Проводить инструктаж по ТБ на каждом уроке
2	Иметь план-конспект каждого урока
3	Своевременно заполнять электронный журнал
4	Проходить медицинские осмотры

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

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Совокупность обязательных требований к

		ООП НОО
	Перечислите основные требования к образовательным программам	Требования к результатам, структуре, условиям реализации
6.	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	На обеспечение равных возможностей качественного образования
7	Что лежит в основе стандарта	Системно-деятельностный подход
	Что является основным результатом образования	Формирование личности, умеющей учиться
8	Перечислите три основные личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1 - уважение к своей стране и семье 2 - здоровый и безопасный образ жизни 3 - саморазвитие и самоопределение
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		
9	Перечислите результаты образования	Личностные, метапредметные, предметные
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Личностных результатов освоения образовательной программы	1 – гражданская идентичность 2 – ценность здоровья 3 – самоуважение 4 – доброжелательность 5 – установка на безопасный образ жизни
11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Метапредметные результаты освоения образовательной программы	1 – самоорганизация 2 – работа с информацией 3 – коммуникация 4 – использование ИКТ 5 – самооценка
12.7	Перечислите три позиции, которые, отражают Предметные результаты освоения образовательной программы по Физической культуре	1 – способы двигательной деятельности 2 – физическое совершенствование 3 – знания о физической культуре
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования	Достижение предметных и метапредметных результатов
	Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося	Промежуточная аттестация + итоговая
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	На достижение планируемых результатов
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Обязательная часть – 80%, часть

		участников – 20%
16	Из каких разделов состоит ООП	Целевой, содержательный, организационный
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) формирование знаний о ФК, 2) овладение двигательными действиями, 3) укрепление здоровья, 4) воспитание личности, 5) формирование ЗОЖ
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	Спортивно-оздоровительное, общекультурное, социальное, духовно-нравственное
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа УУД, программа воспитания, коррекционная работа
19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	Внутренняя (школа) + внешняя (независимая)
IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)	1 – кадровые 2 – финансовые 3 – материально-технические 4 – психолого-педагогические 5 – информационно-методические
	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	ФГОС чётко структурирован и обеспечивает единое образовательное пространство

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 1 классов общего образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

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

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1 – ФГОС НОО 2 – ПООП НОО
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает учитель, утверждает педсовет школы
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель – планирование содержания, функция – нормативное планирование
4	Перечислить структурные элементы РПД	Титул, пояснительная записка, содержание, планирование, требования
5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	Название школы, гриф утверждения, класс, ФИО учителя, год
6	Что прописывается в Пояснительной	Нормативная база, цели, задачи, УМК

	записке	
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	Количество часов, место в учебном плане
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфик содержания предметной области «физическая культура»)	Личностные результаты - ЗОЖ Метапредметные результаты- саморегуляция Предметные результаты - способы деятельности
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) - «Знания о ФК» - «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»- «Способы деятельности» - «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)-«Физическое совершенствование»
10	Что отражает Тематическое планирование	Распределение тем по часам
11	Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД	Календарно-тематический план, оценочные материалы

Раздел 2 Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

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

Цель планирования обеспечение системности и последовательности обучения, достижение предметных, метапредметных и личностных результатов в соответствии с ФГОС НОО.

Задачи:

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 1 класса в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»;

2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из В.И. Ляха «Физическая культура. 1–4 классы» (М.: Просвещение, 2023). В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Для решения **первой задачи** мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон используемый в В.И. Ляха «Физическая культура. 1–4 классы» (М.: Просвещение, 2023). В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Таблица 6 – Примерный Тематический план 4 четверть для 1 класса.

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные задачи
1	Прыжки через короткую скакалку	2	Обучить вращению и прыжкам
2	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	2	Освоить перепрыгивание
3	Прыжки через вращающуюся скакалку	2	Развивать чувство ритма и

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные задачи
			координацию
4	Подвижные игры с прыжками («Удочка»)	2	Закрепить навыки
5	Перекаты в группировке	2	Обучить группировке и перекатам
6	Перекаты прогнувшись и в стороны	2	Развивать гибкость и координацию
7	Контрольные испытания (челночный бег, прыжок, поднятие туловища)	2	Мониторинг физической подготовленности

Для решения **второй задачи** нами была выбрана форма Плана-конспекта из методического пособия «Уроки физической культуры в 1 классе» (авт. Мунирова Е.А., ВВГУ, 2025). В Таблице 7 приведен План-конспект для 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре 1 классе по теме «Прыжки через длинную скакалку»

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ

Тема: Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучить технике прыжков через неподвижную и вращающуюся скакалку.
- 2) Развивающая: развивать координационные способности, чувство ритма, прыгучесть.
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, дисциплинированность, умение работать в команде.

Инвентарь: длинная скакалка (3 м), гимнастические маты, секундомер, свисток, фишки.

Время проведения: 10:10-10:50

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (8 мин)	1. Построение, приветствие, сообщение задач	1 мин	Построение в шеренгу, проверка формы
	2. Ходьба: на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), перекатом с пятки на носок	2 мин	Спина прямая, голову не опускать
	3. Бег: медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	3 мин	Дистанция 2 шага, дышать носом
	4. ОРУ без предметов (наклоны, приседания, вращения стоп, прыжки на месте)	2 мин	Подготовка голеностопа и коленей

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная (27 мин)	5. Прыжки через неподвижную скакалку (высота 10–15 см):	10 мин	Учитель держит скакалку, страховка
	– лицом к скакалке (толчок двумя, приземление на носки)	5 мин	Счёт: «раз-два»
	– боком к скакалке (перепрыгнуть 3 раза с одной стороны на другую)	5 мин	Ноги слегка согнуты
	6. Прыжки через качающуюся скакалку:	8 мин	Вращать медленно
	– с шага вперёд без промежуточного подскока (3–5 прыжков)	4 мин	Подпрыгивать, когда скакалка под ногами
	– с промежуточным подскоком	4 мин	Сохранять ритм
	7. Прыжки через вращающуюся скакалку:	9 мин	Вращают двое учащихся
	– пробегание под скакалкой (навстречу вращению)	4 мин	Вбегать в косом направлении
	– прыжки с места боком к скакалке	5 мин	Прыжок после первого круга
Заключительная (5 мин)	8. Игра «Удочка»	3 мин	Круг, в центре учитель вращает скакалку с грузом

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	9. Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	1 мин	Вдох носом, выдох ртом
	10. Подведение итогов, домашнее задание (прыжки через короткую скакалку дома)	1 мин	Похвалить активных

Раздел 3 Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 1 классе, тема урока «Прыжки через длинную скакалку»;

2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (*не менее 4 тестов*) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и др.) у учащихся 1 класса (7 лет, мальчики и девочки).

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 1 класс.

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

Таблица 8 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

Дата и время проведения урока 20.05.2026, 10:00 – 10:40

Ф.И.О. проводящего урок Петрова Анна Сергеевна

Данные о занимающихся (Класс 1 «Б» мальчиков 6 девочек 5)

Тема урока: Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)

Задачи урока

Образовательная: обучить технике прыжков через неподвижную и вращающуюся скакалку (вбегание, прыжок, выбегание).

Развивающая: развивать координационные способности, чувство ритма, прыгучесть, вестибулярный аппарат.

Воспитательная: воспитывать смелость, дисциплинированность, умение работать в команде и соблюдать правила техники безопасности.

Оздоровительная: укреплять мышцы ног, свода стопы, формировать правильную осанку, развивать дыхательную систему.

Используемый инвентарь длинная скакалка (3–4 м), гимнастические маты, секундомер, свисток, конусы для разметки, мешочек с песком для игры «Удочка».

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Михайлова Яна Романовна

Группа БПО-25-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№ п/п	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Подготовительная часть				
1	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин	низкая	Построение в шеренгу, проверка формы,

				наличие сменной обуви
2	Ходьба: обычная, на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), перекатом с пятки на носок	2 мин	средняя	Следить за осанкой, голову не опускать, дистанция 2 шага
3	Бег: медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом правым и левым боком	3 мин	высокая (75%)	Дышать носом, колено поднимать до прямого угла, пятками касаться ягодиц
4	Комплекс ОРУ на месте (8 упражнений): наклоны головы, круговые движения плечами, повороты туловища, наклоны вперёд, приседания, вращения стоп, прыжки на месте, дыхательное упражнение	2 мин	средняя (60%)	Выполнять под счёт, амплитуда полная, колени не сгибать при наклонах
	Количество учебных заданий в подготовительно й части: 4	Сумма: 8 мин	Преимущественна я интенсивность: средняя (65%)	
Основная часть				
5	Прыжки через неподвижную	10 мин	высокая (80–85%)	Скакалку держат двое

	скакалку (высота 10–15 см):			учащихся или учитель
5а	– лицом к скакалке: толчок двумя ногами, перепрыгнуть на другую сторону, приземление на носки, ноги слегка согнуты	5 мин	высокая (80%)	Каждый ученик выполняет 3–4 попытки, страховка учителя
5б	– боком к скакалке: перепрыгнуть 3 раза с одной стороны на другую	5 мин	высокая (85%)	Счёт: «раз-два-три» на каждый прыжок, сохранять равновесие
6	Прыжки через качающуюся скакалку:	8 мин	высокая (80–85%)	Скакалку отводят в сторону и посылают под ноги
6а	– с шага вперёд без промежуточного подскока (3–5 прыжков)	4 мин	высокая (80%)	Подпрыгивать в момент, когда скакалка под ногами
6б	– с промежуточным подскоком	4 мин	высокая (85%)	Сохранять ритм «подскок – прыжок»
7	Прыжки через вращающуюся скакалку:	9 мин	высокая (85–90%)	Двое вращают скакалку сверху вниз навстречу бегущему
7а	– пробегание под скакалкой (навстречу вращению)	4 мин	высокая (85%)	Вбегать в косом направлении в момент, когда скакалка на

				уровне груди
76	– прыжки с места боком к скакалке	5 мин	высокая (90%)	Прыжок после первого круга скакалки, пропустить её под ногами
	Количество учебных заданий в основной части: 6	Сумма: 27 мин	Преимущественна я интенсивность: высокая (85%)	
Заключительная часть				
8	Подвижная игра «Удочка»	3 мин	средняя (70%)	Круг диаметром 5–6 м, учитель вращает скакалку с мешочком, игроки подпрыгивают , пропуская «удочку» под ногами
9	Дыхательное упражнение «Надуй шарик» (вдох носом – выдох ртом)	1 мин	низкая	Лечь на спину на мат, закрыть глаза, спокойное дыхание
10	Подведение итогов, похвала активных учеников, домашнее задание (прыжки через короткую скакалку дома под присмотром родителей)	1 мин	низкая	Построение в шеренгу, вопросы по теме урока

	Количество учебных заданий в заключительной части: 3	Сумма: 5 мин	Преимущественная интенсивность: низкая (35%)	
	Всего за урок:			
	Общее количество учебных заданий: 13	Общая сумма времени: 40 мин	Общая преимущественная интенсивность: средняя (70%)	

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

Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 1 класса. Тема урока «Прыжки через длинную скакалку»

Номер задания	Объем (сек)	Интенсивность (%)
1	60	0
2	120	60
3	180	75
4	120	60
5	300	80
6	300	85
7	240	80
8	240	85
9	240	90
10	300	90
11	180	70
12	60	0

Анализ графика показывает, что подготовительная часть (задания 1–4) обеспечивает постепенное встраивание: интенсивность повышается с 0% до 75%. В основной части (задания 5–10) интенсивность достигает 80–90%, что оптимально для развития координационных способностей. В заключительной части интенсивность снижается до 70% и

0%, что способствует восстановлению. Общая структура урока соответствует физиологическим закономерностям.



Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 1 класса «Прыжки через длинную скакалку»

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре по теме «Прыжки через длинную скакалку».

Анализ графика показывает, что подготовительная часть (задания 1–4) обеспечивает постепенное вбратывание: интенсивность повышается с 0% до 75%. В основной части (задания 5–10) интенсивность достигает 80–90%, что оптимально для развития координационных способностей. В заключительной части интенсивность снижается до 70% и 0%, что способствует восстановлению. Общая структура урока соответствует физиологическим закономерностям.

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся возраст 7 лет (мальчики – 6 чел.,

девочки – 5 чел., всего 11 чел.). с использованием цифровых инструментов в 1 классе.

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов возраст 7 лет (мальчики – 6 чел., девочки – 5 чел., всего 11 чел.). МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока» мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

- Челночный бег 3×10 м (координационные способности)
- Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)
- Гарвардский степ-тест (физическая работоспособность)
- Проба Штанге (состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы)

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния (Приложение В, Г).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 10) и произвели обработку показателей тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния методами математической статистики (Таблица 11, 12) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2, 3)

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Возрастная группа 7 лет (мальчики и девочки), 11 человек испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Михайлова Я.Р.

Дата тестирования: 20.05.2026

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		Гарвардский степ-тест		Проба Штанге		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Иванов А.	10,2	Средн	115	Средн	55	Средн	25	Средн	Средний
2	Петрова К.	11,5	Низ	95	Низ	48	Низ	18	Низ	Низкий

3	Сидоров Д.	9,8	Выс	125	Выс	62	Выс	32	Выс	Высокий
4	Кузнецова М.	10,8	Низ	105	Низ	50	Низ	22	Сред	Низкий
5	Смирнова А.	10,5	Выс	110	Сред	52	Сред	20	Низ	Средний
6	Васильев В.	9,9	Выс	120	Выс	58	Сред	28	Выс	Высокий
7	Новикова Е.	11,0	Низ	100	Низ	46	Низ	19	Низ	Низкий
8	Морозов Д.	10,3	Сред	112	Сред	54	Сред	24	Сред	Средний
9	Волкова Т.	10,7	Низ	108	Низ	49	Низ	21	Сред	Низкий
10	Зайцев И.	9,6	Выс	122	Выс	60	Выс	30	Выс	Высокий
11	Орлова С.	10,4	Сред	115	Сред	53	Сред	23	Сред	Средний
Средний показатель / Средний УФП		10,43	Сред	111,5	Сред	53,4	Сред	23,8	Сред	Средний

Общая

характеристика

выборки:

В тестировании приняли участие 11 учащихся 1 класса (6 мальчиков, 5 девочек) в возрасте 7 лет. Тестирование проводилось в конце учебного года (май 2026) с целью оценки уровня физического состояния и физической подготовленности.

Анализ средних показателей по классу:

- **Челночный бег 3×10 м** (координационные способности): средний результат – 10,43 сек, что соответствует **среднему уровню**.

- **Прыжок в длину с места** (скоростно-силовые способности): средний результат – 111,5 см – **средний уровень**.
- **Гарвардский степ-тест** (физическая работоспособность): средний индекс – 53,4 – **средний уровень**.
- **Проба Штанге** (состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы): средний результат – 23,8 сек – **средний уровень**.

Общий средний уровень физической подготовленности (УФП) по классу: средний

Таблица 11 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 1 классе

Учащиеся 1 класса МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Возрастная группа 7 лет (мальчики и девочки), 11 человек испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 *Михайлова Я.Р.*

Дата тестирования: 20.05.2026

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	<i>Координационные способности (тест – челночный бег)</i>	4	36,4	4	36,4	3	27,3
2	<i>Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)</i>	4	36,4	4	36,4	3	27,3
3	<i>Физическая работоспособность (тест – Гарвардский степ-тест)</i>	3	27,3	5	45,5	3	27,3
4	<i>Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (тест – проба Штанге)</i>	3	27,3	5	45,5	3	27,3

1. Распределение равномерное. Почти одинаковое количество детей имеют низкий и средний уровень координационных способностей. Это указывает на необходимость включения в урок большего количества упражнений на координацию (координационная лестница, смена направления движения, подвижные игры с быстрой реакцией).

2. Ситуация аналогична координации. Низкие результаты показали в основном одни и те же дети (преимущественно девочки). Рекомендуются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через скакалку, прыжки с места в длину на результат).

3. Большинство детей (45,4%) имеют средний уровень физической работоспособности. Это хороший показатель для 1 класса. Дети с низким уровнем (27,3%) нуждаются в дополнительных аэробных нагрузках (равномерный бег, подвижные игры высокой интенсивности).

4. Дыхательная система большинства детей развита на среднем уровне. Дети с низкими результатами (27,3%) имеют слабую задержку дыхания. Рекомендуются дыхательные упражнения (надувание шарика, задержка дыхания на выдохе, игровые дыхательные практики).

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

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

МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока».

Возрастная группа 7 лет (мальчики и девочки), 11 человек испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Михайлова Я.Р.

Дата тестирования: 20.05.2026

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Мальчики 6	1	16,7	3	50	2	33,3
Девочки 5	3	60	2	40	0	0
Всего 11 человек	4	36,4	5	45,5	2	18,2

Мальчики показывают **значительно более высокие результаты**, чем девочки. 33,3% мальчиков имеют высокий уровень физической подготовленности, тогда как среди девочек высокий уровень отсутствует (0%). Низкий уровень у девочек составляет 60% (3 из 5), что требует особого внимания.

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

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования (дайте пояснения к наиболее значимым результатам, представленным на рисунке 2,3).

В педагогическом тестировании приняли участие **11 учащихся 1 класса** (6 мальчиков, 5 девочек) в возрасте 7 лет. Тестирование проводилось по четырём показателям: челночный бег 3×10 м (координация), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), Гарвардский степ-тест (работоспособность), проба Штанге (дыхательная система)

Анализ по видам испытаний (рисунок 2)

1. Координационные способности (челночный бег 3×10 м):

- Низкий уровень – 36,4% (4 человека)
- Средний уровень – 36,4% (4 человека)
- Высокий уровень – 27,3% (3 человека)

Вывод: распределение равномерное. Почти одинаковое количество детей имеют низкий и средний уровень координационных способностей. Это указывает на необходимость включения в урок большего количества упражнений на координацию (координационная лестница, смена направления движения, челночный бег с изменением траектории, подвижные игры на быстроту реакции).

2. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места):

- Низкий уровень – 36,4% (4 человека)
- Средний уровень – 36,4% (4 человека)
- Высокий уровень – 27,3% (3 человека)

Вывод: ситуация аналогична координации. Низкие результаты показали в основном одни и те же дети (преимущественно девочки). Рекомендуются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через скакалку, прыжки с места в длину на результат, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд).

3. Физическая работоспособность (Гарвардский степ-тест):

- Низкий уровень – 27,3% (3 человека)
- Средний уровень – 45,5% (5 человек)
- Высокий уровень – 27,3% (3 человека)

Вывод: большинство детей (45,5%) имеют средний уровень физической работоспособности. Это хороший показатель для 1 класса. Дети с низким уровнем (27,3%)

нуждаются в дополнительных аэробных нагрузках (равномерный бег, подвижные игры высокой интенсивности, длительная ходьба).

4. Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы (проба Штанге):

- Низкий уровень – 27,3% (3 человека)
- Средний уровень – 45,5% (5 человек)
- Высокий уровень – 27,3% (3 человека)

Вывод: дыхательная система большинства детей развита на среднем уровне. Дети с низкими результатами (27,3%) имеют слабую задержку дыхания. Рекомендуются дыхательные упражнения (надувание шарика, задержка дыхания на выдохе, игровые дыхательные практики, упражнения на диафрагмальное дыхание).

Анализ общего уровня физической подготовленности (рисунок 3)

Общее соотношение УФП по классу:

- Низкий уровень – 36,4% (4 человека)
- Средний уровень – 45,5% (5 человек)
- Высокий уровень – 18,2% (2 человека)

Выводы по рисунку 3:

1. **Преобладает средний уровень** физической подготовленности (45,5% класса). Это свидетельствует о том, что большинство детей соответствуют возрастным нормативам.

2. **Значительная доля низкого уровня** (36,4% – более трети класса) требует внимания. Эти дети нуждаются в индивидуальном подходе и дополнительных занятиях.

3. **Высокий уровень** имеют только 2 человека (18,2%). Это указывает на то, что потенциал класса раскрыт не полностью, и при целенаправленной работе количество детей с высоким уровнем можно увеличить.

4. **Гендерное различие** (данные из таблицы 12): мальчики показывают более высокие результаты (33,3% высокого уровня), чем девочки (0% высокого уровня). 60% девочек имеют низкий уровень.

Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

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

Задачи исследования:

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

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

План доклада:

1. Актуальность и цели мониторинга физической подготовленности в начальной школе.
2. Результаты тестирования учащихся 1 класса (челночный бег, прыжок в длину, Гарвардский степ-тест, проба Штанге).
3. Анализ полученных данных и рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Содержание доклада:

1. Актуальность и цели мониторинга

Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся является неотъемлемой частью учебного процесса по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Использование цифровых инструментов (электронные таблицы, онлайн-анкетирование, приложения для статистической обработки данных) позволяет оперативно и точно оценить уровень развития физических качеств обучающихся, выявить проблемные зоны и скорректировать тренировочный процесс.

Целью нашего исследования являлось проведение мониторинга физической подготовленности учащихся 1 класса и анализ полученных результатов с использованием цифровых инструментов.

2. Результаты тестирования учащихся 1 класса

В тестировании приняли участие 11 учащихся 1 класса (6 мальчиков, 5 девочек) в возрасте 7 лет. Тестирование включало 4 теста:

- Челночный бег 3×10 м (координационные способности)
- Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)
- Гарвардский степ-тест (физическая работоспособность)
- Проба Штанге (состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы)

Результаты тестирования:

- По координационным способностям: низкий уровень – 36,4%, средний – 36,4%, высокий – 27,3%.
- По скоростно-силовым способностям: низкий уровень – 36,4%, средний – 36,4%, высокий – 27,3%.
- По физической работоспособности: низкий уровень – 27,3%, средний – 45,5%, высокий – 27,3%.
- По состоянию дыхательной системы: низкий уровень – 27,3%, средний – 45,5%, высокий – 27,3%.

Общий уровень физической подготовленности класса: средний уровень – 45,5% (5 человек), низкий уровень – 36,4% (4 человека), высокий уровень – 18,2% (2 человека).

3. Анализ данных и рекомендации

На основе полученных данных были сделаны следующие выводы:

- Зоной роста являются координационные и скоростно-силовые способности (36,4% низкого уровня).
- Сильной стороной класса является физическая работоспособность и состояние дыхательной системы (45,5% среднего уровня).
- Выявлено гендерное неравенство: мальчики показывают результаты выше, чем девочки.

Рекомендации:

1. Увеличить объём координационных упражнений в каждом уроке (координационная лестница, челночный бег).

2. Добавить прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через скакалку).
3. Включить дыхательную гимнастику в заключительную часть урока.
4. Применять дифференцированный подход к девочкам.

Самоанализ:

Сильные стороны:

- Доклад был структурированным, с чёткими разделами и наглядными данными.
- Использование цифровых инструментов (Excel для обработки данных, диаграммы) позволило наглядно представить результаты.
- Тема доклада актуальна и соответствует индивидуальному заданию практики.
- Были даны конкретные практические рекомендации для учителей физической культуры.

Слабые стороны:

- Не хватило времени на развёрнутые ответы на вопросы слушателей.
- Следовало более подробно описать методику проведения каждого теста.
- Можно было добавить видеофрагменты выполнения упражнений для наглядности.

Вывод по самоанализу: в целом доклад достиг поставленной цели – слушатели получили полное представление о результатах мониторинга физической подготовленности учащихся 1 класса и практических рекомендациях. В будущем необходимо учитывать временные рамки и заранее готовить ответы на возможные вопросы.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

Слайд 1

Тема:

«Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов»

- Студент: Михайлова Я.Р.
- Группа: БПО-25-ФК1
- Руководитель: Мунирова Е.А.

Слайд 2. Характеристика раздела 1 (Анализ структуры ОО):

- Характеристика МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»
- Анализ ФГОС НОО и рабочей программы по ФК
- Использование цифровой среды (электронный журнал, сайт школы)

Слайд 3. Характеристика раздела 2 (Разработка документов планирования):

- Тематический план на 4 четверть для 1 класса
- План-конспект урока по теме «Прыжки через длинную скакалку»
- Использование цифровых инструментов: секундомер, электронный журнал

Слайд 4. Характеристика раздела 3 (Результаты практической деятельности):

- Педагогическое наблюдение урока по физической культуре
- Результаты мониторинга физической подготовленности (4 теста)
- Таблицы и диаграммы (Excel)

Слайд 5. Выводы:

- Общий уровень физической подготовленности класса – средний
- Зона роста – координационные и скоростно-силовые способности
- Рекомендовано: добавить координационные, прыжковые и дыхательные упражнения
- Сформирована компетенция ОПК-9

Слайд 6. Список литературы:

1. ФГОС НОО (приказ № 286)
2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2023

3. Мунирова Е.А. Уроки физической культуры в 1 классе. – Владивосток: ВВГУ, 2025

- Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы :

- **Название платформы:** Яндекс Телемост

- **Ссылка на подключение:** <https://telemost.yandex.ru/j/123456789> (ссылка для примера)

- **Дата проведения:** 28.05.2026

- **Время проведения:** 14:00 – 15:30

- **Формат участия:** онлайн-выступление с презентацией (7 минут), ответы на вопросы

Выводы

За время прохождения учебной технологической практики нам удалось:

1. По результатам анализа структуры образовательной организации и нормативно-правовой документации:

Изучена характеристика МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока», проанализированы ФГОС НОО, ПООП НОО и рабочая программа по физической культуре для 1 класса. Сформировано представление о системе физического воспитания с использованием цифровой среды (электронный журнал, онлайн-платформы, прикладные программы). Разработаны документы планирования: тематический план на 4 четверть и план-конспект урока по теме «Прыжки через длинную скакалку».

2. По результатам педагогического наблюдения и мониторинга:

Проведено педагогическое наблюдение урока по физической культуре в 1 классе, проанализированы состав учебных заданий и нагрузочные параметры (общая продолжительность 40 минут, интенсивность основной части 85–90%). Проведён мониторинг физической подготовленности 11 учащихся 1 класса по 4 тестам с использованием цифровых инструментов (Excel). Установлено, что общий уровень физической подготовленности класса – средний (45,5% учащихся). Выявлены зоны роста: координационные и скоростно-силовые способности (36,4% низкого уровня).

Разработаны практические рекомендации для совершенствования тренировочного процесса.

3. По результатам участия в конференции и формирования компетенции ОПК-9:

Принято участие в онлайн-конференции на платформе Яндекс Телемост с докладом по теме практики. Разработаны тезисы доклада и презентация (6 слайдов). Сформирована компетенция ОПК-9: «Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности» (применение Excel для обработки данных, использование онлайн-платформ для участия в конференции, работа с электронным журналом). Все задания практики выполнены в полном объёме, отчёт оформлен в соответствии с требованиями.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286).
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учебник / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2019.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2008.
4. Патрикеев, А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс / А. Ю. Патрикеев. – Москва : Вако, 2020.

Приложение А



Рисунок 1 «Прыжок через неподвижную скакалку».

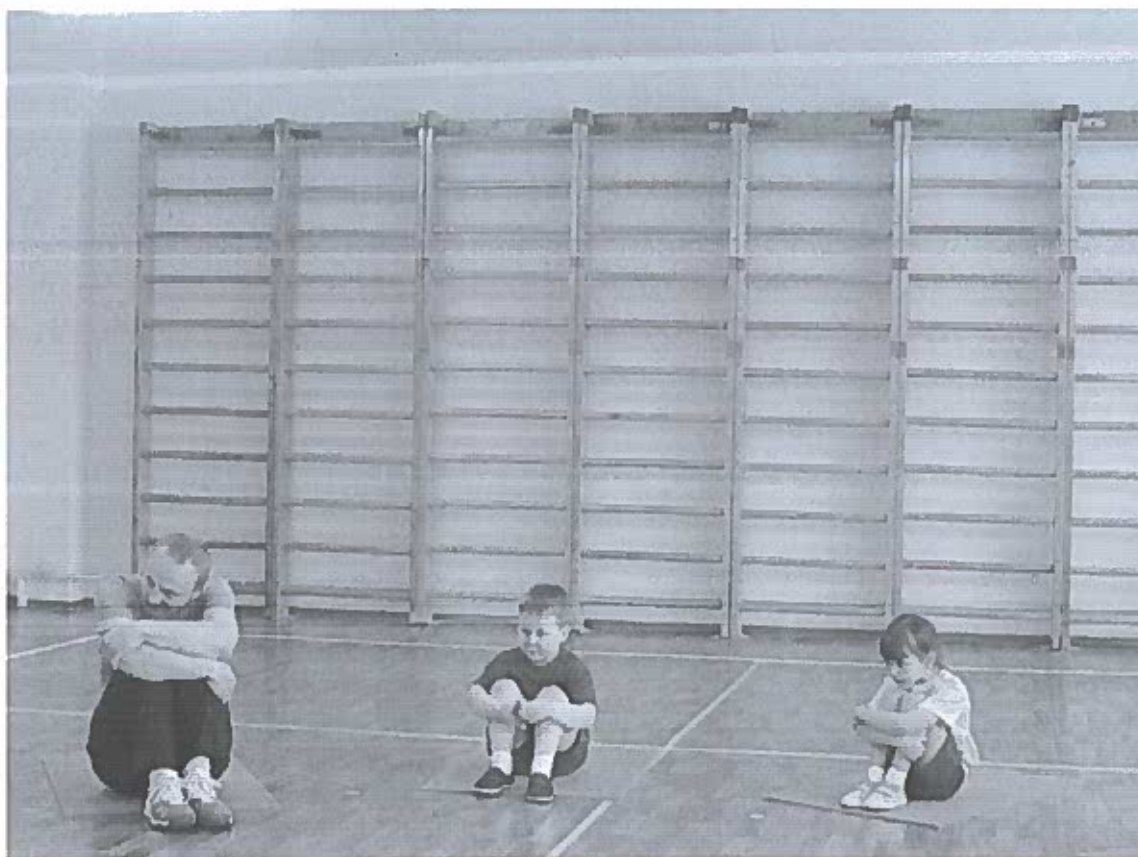


Рисунок 2 «Правильная группировка сидя»

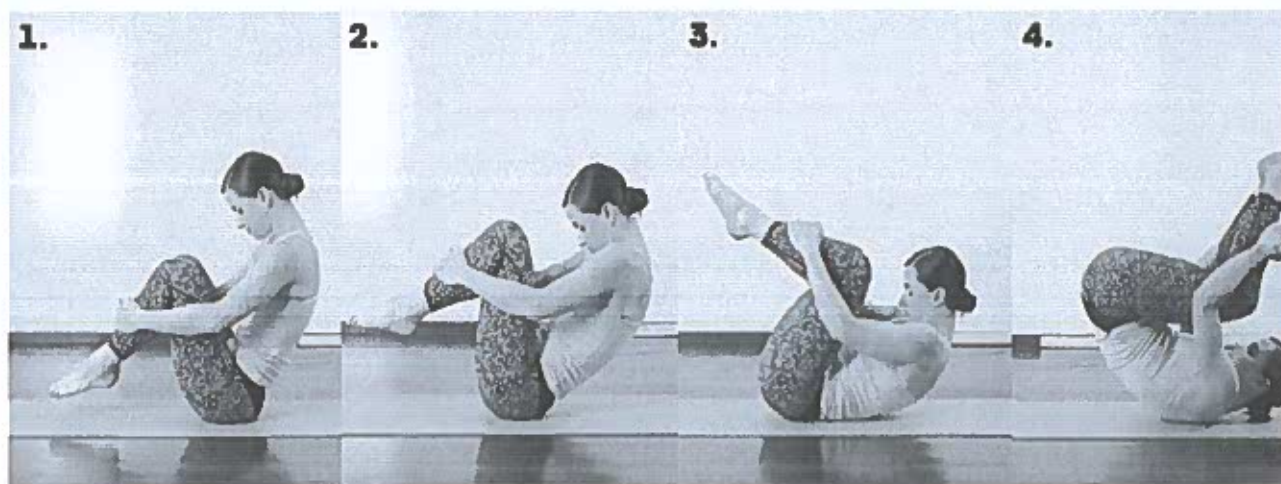


Рисунок 3 «Перека́т назад в группировке».



Рисунок 4 игра «Удочка».

Приложение Б

Незаполненные бланки протокола наблюдения

Бланк 1 – Общая информация об уроке

Пункт	Данные
Место проведения урока (Образовательное учреждение)	_____
Дата и время проведения урока	_____
Ф.И.О. проводящего урок	_____
Класс	_____
Количество мальчиков	_____
Количество девочек	_____
Тема урока	_____
Используемый инвентарь	_____
Ф.И.О. студента, наблюдающего урок	_____
Группа	_____

Бланк 2 – Протокол наблюдения (пустая таблица для заполнения)

Задачи урока:

1. Образовательная: _____
2. Развивающая: _____
3. Воспитательная: _____

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Подготовительная часть				
1				
2				
3				
4				
5				
Количество учебных заданий в подготовительной части: ____	Сумма: __ мин	Преимущественная интенсивность: _____		
Основная часть				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Количество учебных заданий в основной части: _____	Сумма: _____ мин	Преимущественная интенсивность: _____		
Заключительная часть				
13				
14				
15				
Количество учебных заданий в заключительной части: _____	Сумма: _____ мин	Преимущественная интенсивность: _____		
Всего за урок				
Общее количество учебных заданий: _____	Общая сумма: _____ мин	Общая преимущественная интенсивность: _____		

Бланк 3 – Таблица показателей педагогического наблюдения (для обработки)

Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)

Приложение В

Таблицы нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности для учащихся 7 лет (1 класс)

Нормативы составлены на основе требований ФГОС НОО и Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 01.04.2021 № 1/21), а также методических рекомендаций В.И. Ляха «Физическая культура. 1–4 классы» (М.: Просвещение, 2023).

Таблица В.1 – Нормативы физической подготовленности для учащихся 7 лет (мальчики)

№	Вид испытания (тест)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	менее 9,8	9,8 – 10,8	более 10,8
2	Прыжок в длину с места (см)	более 120	100 – 120	менее 100
3	Гарвардский степ-тест (индекс)	более 58	48 – 58	менее 48
4	Проба Штанге (сек)	более 28	20 – 28	менее 20

№	Вид испытания (тест)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	более 18	14 – 18	менее 14
6	Наклон вперёд из положения сидя (см)	более 7	3 – 7	менее 3

Таблица В.2 – Нормативы физической подготовленности для учащихся 7 лет (девочки)

№	Вид испытания (тест)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	менее 10,0	10,0 – 11,2	более 11,2
2	Прыжок в длину с места (см)	более 115	95 – 115	менее 95
3	Гарвардский степ-тест (индекс)	более 55	46 – 55	менее 46
4	Проба Штанге (сек)	более 25	18 – 25	менее 18
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	более 16	12 – 16	менее 12
6	Наклон вперёд из положения сидя (см)	более 8	4 – 8	менее 4

Тематический план на 4 четверть для 1 класса

содержание уроков, контрольные действия и применение цифровых средств при организации занятий.

В плане последовательно сочетаются двигательные задания и контроль результатов; секундомер помогает точно дозировать нагрузку и фиксировать выполнение упражнений.

Тема	Контроль	Цифровой инструмент
Прыжки	Время	Секундомер
Координация	Техника	Журнал
Дыхание	Самоконтроль	Excel

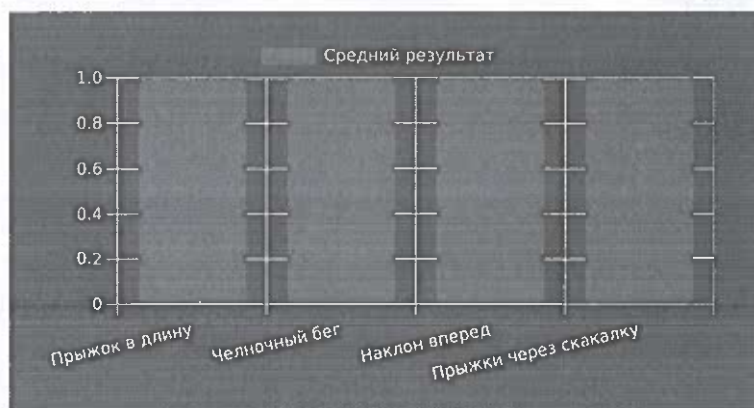
Рабочая программа по физической культуре, 4 четверть, 1 класс

4

Результаты мониторинга физической подготовленности

Диаграмма отражает сопоставление четырех тестов и помогает выделить более успешные и проблемные компоненты подготовленности класса.

Общий уровень остается средним; наибольшие затруднения связаны с координацией и скоростно-силовыми проявлениями.

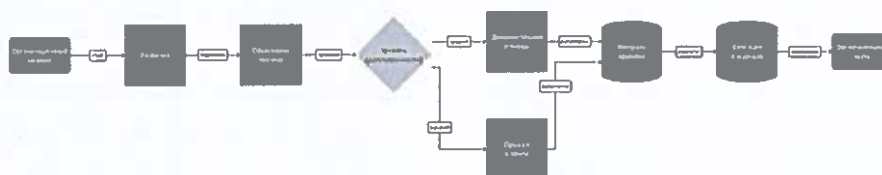


Мониторинг учащихся 1 класса, МБОУ «СОШ № 23 г. Владивостока»

6

План-конспект урока «Прыжки через длинную скакалку»

Последовательность урока и точки фиксации результатов с использованием секундомера и электронного журнала



5

Сводная интерпретация результатов мониторинга

Таблица показывает связь между результатами тестов, уровнем выполнения и основными дефицитами, выявленными в ходе мониторинга.

Преобладает средний уровень подготовленности; коррекция требуется прежде всего для координации и скоростно-силовых качеств.

Тест	Уровень	Дефицит
Длина с места	Средний	Сила
Челночный бег	Ниже среднего	Координация
Наклон вперед	Средний	Мобильность
Скакалка	Ниже среднего	Ритм

Результаты педагогического мониторинга и наблюдения

8