


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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1



Е. А. Потетина
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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



О.С. Шевченко
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Потетина Е. А.

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

2. Содержание практики:

3.

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

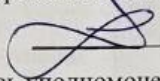
О.В. Горбунова
Ф.И.О.


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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Потетина Е.А.
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики к.п.н., доцент, О.В. Горбунова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) 

подпись

Е.А. Потетина
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Потетина Е. А.

Группа БПО-21- ФК 1

Сроки прохождения практики: 09.10.2023 – 23.12.2023

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

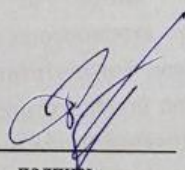
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в Международной лингвистической школе	Кафедра Физкультурно-оздоровительной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

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

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

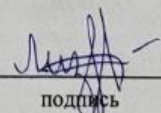
Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2022

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Е. А. Потетина
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: «Международная лингвистическая школа»	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	9
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе....	11
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	43
Выводы	61
Список литературы	62

Введение

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

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе «Международная лингвистическая школа» с 09 октября по 23 декабря 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О. В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы. Мною были проведены уроки по физической культуре в 6 и 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 Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре «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) «Международной лингвистической школы»; 6 класс, девочки и мальчики 11–12 лет.

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: «Международная лингвистическая школа»

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690106 Г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4
2)	Название образовательного учреждения	«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 АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	Около 560
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Учителя физической культуры: Сорока Раиса Андреевна-учитель высшей категории Бондаренко Ульяна Анатольевна-учитель 1 категории
6)	Средняя наполняемость классов	25-30 человек
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. Во 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	1)Гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации; 2)Патриотическое воспитание — воспитание любви к
----	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>родному краю, Родине;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры;</p> <p>3) Эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры;</p> <p>Трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность;</p> <p>4) Экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде;</p> <p>5) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни.</p>
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<p>1. Художественная студия</p> <p>2. Творческая мастерская</p> <p>3. Вокальная студия</p> <p>4. Инструментальная студия</p> <p>5. Спортивные секции</p> <p>6. Театральная студия</p> <p>7. Студия «Мода и стиль»</p> <p>8. Студия «Боярушка»</p>

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

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

1.2 Программа ОУ

Рабочая программа в Международной лингвистической школе по дисциплине «Физическая культура» в основной (5–9 классы) школе общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для средней (10–11) школы данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой

модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе климатических условий. Лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

Разработать Тематический план на вторую четверть для основной 6 класса и средней 10 класса школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школы;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы 6 класса, Международной лингвистической школы

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Спортивные игры	10	
1	Перестроения. О.Р.У. в парах. Динамическая круговая тренировка.	1	9
2	О.Р.У. со скакалкой. Статическая круговая тренировка.	1	9
3	Статика-динамическая круговая тренировка.	1	9
4	ТБ при проведении занятий по пионерболу. Правила игры в пионербол.	1	10
5	О.Р.У с волейбольными мячами. Обучение передачи мяча в парах. Броски мяча в парах.	1	10
6	Обучение подачи мяча через сетку. Повторение передачи мяча.	1	11
7	Приём мяча. Действия игрока после приёма мяча.	1	11
8	Передача мяча в парах, тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	1	12
9	Перемещение вперёд, назад, правым\левым плечом. Чередование перемещений.	1	12
10	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	13

Таблица 5 – Примерный Тематический план для средней школы 10 класса,
Международной лингвистической школы

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел II. Модуль Спортивные игры	10	
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. Основные положения правил игры в волейбол.	1	9
2	О.Р.У с волейбольными мячами. Нижняя передача мяча на месте, в движении и основные стойки.	1	9
3	Подача снизу и приём подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1	9
4	Верхняя передача с перемещением. Игры с приёмом и передачей на 2-х или 3-х игроков.	1	10
5	Нападающий удар\прыжок и удар, удар с высокой передачи.	1	10
6	Нападающий удар, блокирование. Приём ударов после перемещения.	1	11
7	Приём ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1	11
8	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	12
9	Верхняя прямая подача мяча.	1	12
10	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	13

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

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы 6 класса и средней школы 10 класса, согласовали с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты уроков у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО УРОКА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Техника передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол».

Задачи урока:

1. Образовательная: повторение передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку.
2. Развивающая: развитие силы мышц рук, ловкости, координационные способности, быстроты реакции.
3. Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 12:50-13:50

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д	1. Построение, соблюдение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму.
Г О Т О В И	2. Спортивное упражнение. • Повороты: направо, налево, кругом. • И.П. - о.с. руки на пояс. • Наклоны головы вправо.	1 мин	Добиться четкого выполнения. Спина прямая Выполнять упражнение медленно. Дыхание ровное.

<p>Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>2-Наклон головы влево. 3-Наклон головы вперёд. 4-Наклон головы назад. 3) И.П. - стойка ноги врозь, ру- ки на пояс. 1-4- поперек головы влево 5-8- вправо</p>		<p>Руки на пояс Норм. прямые</p>
<p>(20 мин)</p>	<p>3. Ходьба: - обычная - на носках - на пятках - с перекатом - кружные дви- жения в шире, заднем цвете. - КД в перед- ней системе - КД в задне- ней системе</p>	<p>2 шире кружа 0,5 кружа 0,5 кружа 0,5 кружа 0,5 кружа 0,5 кружа</p>	<p>Следить за осан- кой Руки на пояс Руки за спину Руки за голову Руки сцеплены в кистах Руки в стороны</p>
	<p>4. Бег по спортив- ному залу - обычная - приставкой назад (левым, правым шагом) - скрестный шаг (левым/ правым шагом) - бег спиной вперёд</p>	<p>2 кружа 0,5 кружа 0,5 кружа 0,5 кружа</p>	<p>Плечи без медлен- ной Соблюдать дистан- цию Руки на пояс Руки работают в течение Выполняем оторож- но чтобы не задевать соседей</p>

Общеразвивающие упражнения с мячом		
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч впереди 1-шаг вверх- правую ногу назад - прогнуть ся 2- и.п. 3-4-то же с левой ногой.</p>	браз	<p>Тренировка в поас- кеше. Руки прямые</p>
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед. 1-шаг впра- вую руку, по- ворот вправо. 2- и.п. 3-4-то же с левой.</p>	браз	<p>Спина прямая Руки прямые Взмаг за рукой</p>
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх. 1-наклон ту- ловища, под- нять мяч на ноги. 2- и.п. 3-наклон ту- ловища, взмах мяч. 4- и.п.</p>	браз	<p>Спина прямая Взмаг вперед В наклоне мах и ноги остаются неподвижными Ноги прямые Тверд неподвижны</p>
<p>4. Перекидыва- ние мяча вст- рел туловища 1-4- вправо 5-8- влево</p>	4 раза	<p>Спина прямая Перекидывание мя- ча из одной руки в другую</p>

	5. И.П. - стойка на колен врозь, ладонь на полу Катание ладоней между ног "восьмеркой"	4 раза	Катать по полу
	6. И.П. - сед ноги вместе, как между стон. 1-7 - наклон вперед с наклоном ладоней к полу. 8 - и.п.	6 раз	Ноги вместе, катание вперед.
	7. И.П. - лежа на спине, ладонь между стон 1 - поднять ноги до прямого угла 90° 2 - и.п. 3-4 - то же	15 раз	Туловище туловище вперед.
	8. И.П. - сед, ноги согнуты в коленных суставах, ладонь на полу, ладонь в согнутых руках 1 - поворот туловища вправо, ступни по полу 2 - поворот влево 3-4 - то же	20 раз	Ноги постоянно удерживаются на весу. Спина прямая
	9. И.П. - о.с. Подбросить мяч 3х4х4 - поймать	10 раз	Спина прямая, вышестейшее сиденье за мячом.
	10. И.П. - о.с. Подбросить мяч 4х4х4 за спиной - поймать	10 раз	Мышцы пресса напряжены
	11. И.П. - о.с. Подбросить мяч 4х4х4 - поймать	10 раз	Дыхание ровное
О С Н	Работа с мячом в парах		

О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)	1) Прокатыва- ние шара по полу. Правой/левой рукой по пра- вой	10 раз	Выполняется точно партнёру в руки "Прокатываем, как в бадминтоне".
	2. Броски шара одной рукой сверху с отско- ком об пол (правой/левой рукой)	10 раз	То чередом, сначала правой, потом левой
	3. Броски двумя руками сверху с отскоком об пол	10 раз	Работают кисти рук в завершающей фазе.
	4. Бросок двумя руками из за- пятий в про- екцию с ударами об пол	10 раз	Работают кисти в завершающей дви- жении. Полн пройма
	5. Броски шара правой/левой ру- кой в руки парт- нёру.	10 раз	Партнёр ловит шар и бросает обратно.
	6. Бросок шара из-за головы двумя руками	10 раз	Работают кисти рук.
	Перестроение	в колонны 2 по 2	
7. Броски шара двумя руками в про- екцию колонны	3 мин	То же броски шара делаются между местами в своей колонне не переби- вая. Если не хватило места для броска из сетки вын. чур-ки на боко- вых линиях. После 3 мин. меняются. Второй партнёр должен дождаться и стараться по- ймав шар.	

	<p>Тренировка на подачу через сетку</p> <p>Выполнение подачи через сетку.</p> <p>И.П. - лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади.</p>	2 мин	<p>Выполнение подачи через сетку</p> <p>Прыжки с места на месте вперед</p> <p>Полное мяча снизу</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)</p>	<p>Игра "Пикетбол"</p>	14 мин	<p>Командам играть до 10 очков.</p>
	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов.</p>	1 мин	<p>Спросить о самочувствии.</p> <p>Дать домашнее задание.</p> <p>Похвалить.</p>

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ**

Тема: Статическая круговая тренировка.

Задачи урока:

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

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка, гимнастическая скамейка.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С	1. Построение. Сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму. Напом- нить о ТБ.
	2. Строевые упражнения: направо, нале- во, кругом. И.П. - О.С. руки на пояс. 1-наклон голо- ва влево. 2-наклон голо- ва направо 3-наклон го- лова вперед 4-наклон голова назад	1 мин	Спина прямая Выполнять упраж- нение медленно Дыхание ровное Руки на пояс Ноги прямые

<p>Т Б (20 мин)</p>	<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки вст подс. т.ч. - поперек полюбой линии 5-8-вправо.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Ном прямая</p>
	<p>3. Ходьба: - на носках - на пятках - с пересечением руки рабо- тают вправо тумовница</p>	<p>2 мин</p>	<p>Держим дистан- цию Спина прямая</p>
	<p>4. Бег по диа- гональ - обочины - с зыкостями полети - с высотой подми манш белла - Бег с пра- выми нога- ми вперед, нога, через сторону.</p>	<p>1 курс 0,5 курса 0,5 курса 0,5 курса</p>	<p>Темп бег медлен- ный Ном стараются кокетиться аодиз Ном работают чаще Соблюдаем дис- танцию.</p>
	<p>Перестроение в 2 колонны лицом друг к другу. Общеразвивающие упражнения в парах</p>		

<p>1. И.П. - О.С., спина к спине, руки сцеплены в локтях. 1-3 - подъем ко- лени, руки ту сторона вверх 4 - И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Ноги прямые Руки прямые</p>
<p>2. И.П. - стойка лево впереди, правая сзади. Руки впереди сцеплены в лок- тях. 1-8 - попере- дное сопротив- ление руками</p>	<p>4 раза</p>	<p>Взгляд вперед Руки сопротивля- ют- ся центр тяжести на вперед ступней ноге.</p>
<p>3. И.П. - присяды стойка ноги врозь. Руки на плечах перпен- дикулярно. 1 - реакция вне- ред 2-7 - присяды цель движения 8 - И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Спина прямая Три руки на уровне бедерных руки сгибаются на плеч- ках перпендикулярно.</p>
<p>4. И.П. - спина к спине, руки сцеп- лены в локтях. вверху. 1 - реакция впра- во 2 - и.п. 3 - реакция влево 4 - и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Спина прямая Дыхание ровное Руки прямые</p>

	<p>5. У. П. - стояние ноги врозь, спиной к стене, руки сцеплены в кистях вверх.</p> <p>1- выдох вправо, руки вверх.</p> <p>2- у. п.</p> <p>3- выдох влево</p> <p>4- у. п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Спина прямая</p>
	<p>6. У. П. - о. с., спиной к стене. Руки сцеплены в кистях вверху.</p> <p>1- приседание</p> <p>2- у. п.</p> <p>3- 4- то же.</p>	<p>15 раз</p>	<p>Носки сконцентрированы коленями Трапецией упирается в ко- ленях 90° Спина прямая</p>
	<p>7. У. П. - о. с., спиной к стене. Руки сцеплены в кистях.</p> <p>1- выдох вправо</p> <p>2- у. п.</p> <p>3- 4- то же, выдох влево.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Взгляд вперед Носки сконцентрированы коленями Трапецией упирается в коленях 90°</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т</p>	<p>Круговая статическая тренировка</p>		
	<p>Станция №1 "Планка" - упор локтями на ладонях руках</p>	<p>30 сек</p>	<p>Мышцы кора пресса.</p>
	<p>Станция №2 "Планка" - упор локтями в упоре на ПС</p>	<p>30 сек</p>	<p>Упор руками на широкую статическую опору. Спина прямая</p>

<p>Б (30 мин)</p>	<p>Станция 13 "Обратная манера" - упор на ру- ках уади.</p>	<p>30сек</p>	<p>Мышцы напрясе- ны.</p>
	<p>Станция 14 "Ступеньки" присед в упо- ре на стени</p>	<p>30сек</p>	<p>Тренировка го нарашаем с полом Тренировка упр 90° в коленях.</p>
	<p>Станция 15 Вис на швед- ской стенке с прямыми ногами.</p>	<p>30сек</p>	<p>Тренировка пря- мые Взгляд вперед</p>
	<p>Станция 16 Вис на швед- ской стенке с согнуты- ми ногами</p>	<p>30сек</p>	<p>Удержание ног на весу.</p>
	<p>Станция 17 "Лодочка" разгибание туловища лежа на пловоте.</p>	<p>30сек</p>	<p>Лежа на пловоте Разгибание тулови- ща и удержи- вание на весу.</p>

	<p>Станция 18 М.П.-лёжа на спине. Ноги согну- ты в колен- ном суста- ве. угол 90° Руки врозь туловища.</p>	30сек	<p>Мышца напря- жены. Взгляд вперёд Ноги удержива- ются на весу.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>Подвижная игра "Воробьи, веро- ня" Подвижная игра "Змейка" Игра на выносливость: "кто подходит?"</p>	12мин	<p>Следить за техни- кой безопасности. Тихо валять и гу- шить.</p>

(15 мин)	Подведение итогов	3 мин	Спросить о самочувствии. Выявить лучших похвалить
----------	-------------------	-------	---------------------------------------------------------

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ**

Тема: Содействие физическому развитию обучающихся посредством статико-динамической круговой тренировки.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности, выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скакалки, шведская стенка, набивные мячи.

Время проведения: 11:40-12:40

Место проведения: большой спортивный зал МЛШ.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л	1. Построение, сообщение задачи.	1 мин.	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Строевые упражнения: направо, налево, кругом.	1 мин.	Добиться четкого выполнения
	3. Ходьба: - на носках - на пятках - с перекатом	2 мин.	Спина прямая Руки на пояс Руки за голову Руки врозь плечевыми высота.

Б Н А Я Ч А С Т Ь (20 мин)	4. Бег по диаго- наль: - боковой - с захлестом ноги - с высоким подъемом бедро - бег спиной вперед	2 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Телом без стопо- ной Ноги стараются коснуться земли Ноги работают также Взгляд через правое плечо
	Общеразвивающее упражнение в парах		
	1. И.П. - о.с., спина к спине, руки сцепле- ны в кистях 1-3-подъем на носки 4-и.п.	4 круга	Воском подвешен- ная на носки.
	2. И.П. - стоится левая вперед, правая сзади. Руки вперед сцеплены в кистях. 1-4- поочеред- но сопротив- ление руками	4 круга	Руки сопротивляют- ся Взгляд маневри- на вперед, стоится ноги
	3. И.П. - стоится ноги врозь. Руки на плечи на- парника. 1-наклон вне- ред 2-7-пружиня- щее движе- ние 8-и.п.	6 раз	При пружинящих движениях руки остаются на пле- чах у напарника
4. И.П. - спиной к спине, руки сцеплены в	6 раз	Руки прямые	

<p>кисток сверху. 1-наклон вправо 2-и.п. 3-наклон влево 4-и.п.</p>	6 раз	Нож правше Дыхание ровное
<p>5. У.П. - стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях вверху. 1-выдох вправо, руки вверх. 2-и.п. 3-выдох влево 4-и.п.</p>	6 раз	Спина прямая Дыхание ровное
<p>6. У.П. - о.с., спи- на к стене, руки впереди сцеплены в кистях. 1-выдох правая вперед, прогиба- лись, руки вверх 2-и.п. 3-4- то же с другой ногой</p>	6 раз	Ножки согнутые лезет колених Трамой угол 90° Спина прямая
<p>7. У.П. - спиной к стене. Руки сцеплены в локтевом суставе 1-приседание 2-и.п. 3-4- то же</p>	15 раз	Трамой угол в колених 90°

	8. II. П. - узор лёта. 1- сдвигание руля 2- и. н. 3- касание правой рукой правой ногой к парашюта 4- и. н. 5-8 - то же с другой рукой	8 раз	Мышцы пресса напряжены Туповиние задние сдвигано в узор лёта
	9. II. П. - лёта на спине, со- двинуть сто- на с параш- ютом. Ру- ки врозь туповиние «Велосипед» попеременно сдвигание - разгибание ног на весу.	6 раз	Упражнения выполнять одновременно взгляд вперёд
О С Н О В	Статусы 1 1 Вис на швед- кой стержне с согнутыми руками	3 Вис	1- согнуть ноги 2- и. н. 3-4- то же

Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)	Станция №2 "Тюника" - упор лѣво в упоре на линейности- челюсть ска- мейку	30сек	Дыхание ровное Мышцы пресса напряжены
	Станция №3 Закрепление на линейности челюсть скамейку двумя нога- ми, в процес- се ноги врозь скамейку между ног	30сек	Дыхание ровное Руки помогают закрепить.
	Станция №4 "Тюника" -упор лѣво на скамью	30сек	Руки прямые Спина прямая
	Станция №5 "Тренинг на скамейку"	30сек	Локти от туловища не отводятся

	Станция № "Панорама" - упор делаем на подвижных мачах	30 сек	Спина прямая Мышцы пресса напряжены.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	Подвижная игра "Гон"	13 мин	Игроки становят ся в круг. Ведущий выходит в середину круга с мячом. Он подбра- сывает мяч и называет чье это мяч. Ребенок, которого назвали бегит за мячом, остальные разде- ляются в разведе сторонах. Выполнение функ- ция по команде 3- все хлопают 13- приседают 33- маршируют на месте. Задача не ошибиться потому что коман- ды произносятся разведе.
	Игра на вни- мание "3,13,33"	2 мин	Спросить о самочув- ствии. Вызвать учителя.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ

Тема: Передачи мяча в парах и нижняя подача через сетку.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц рук, ловкости, координационные способности, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Механизм безопасности.	1 мин.	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Строение упражнения повороты направо, направо, кругом. • И.П. - о.с., руки на пояс 1-наклон головы влево 2-наклон головы вправо 3-наклон головы вперед 4-наклон головы назад.	1 мин.	Добиться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно Дыхание ровное руки на пояс Ноги прямые

<p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обивка - на носках - на пятках - с перекатом руки за спину - с Д в руках <p>настроим систему, пометкам, метрам</p>	2 мин.	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки вверх</p> <p>Руки за спину</p> <p>Руки работают врозь</p> <p>тихо</p>
<p>4. Бер по спортивной залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обивка - приставной шаг правым левым шагом - Скрестный шаг правым левым шагом - Бер шагом вперед 	<p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p>	<p>Плеши бег спокойный, соблюдать дистанцию</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Руки работают врозь тихо</p> <p>Выполняли осторожно то что не задевать волейбольную сетку</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>		
<p>1. У.П. - стойка ноги врозь, шаг вправо.</p> <p>1-шаг вверх-право назад-пройтись</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4 - то же с левой ногой.</p>	6 раз	<p>Пройтись в посылке</p> <p>Руки прямые</p>
<p>2. У.П. - стойка ноги врозь, шаг вперед</p> <p>1-шаг вправо-руки повернуть вправо</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4 - то же с левой.</p>	6 раз	<p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p>

	3. И. П. - стойка ноги врозь, шаг вперед. 1-наклоном туловища, поочередно шаг на ногу 2- И. П. 3- наклоном туловища шаг на ногу и т.д.	6 раз	Спина прямая Взгляд вперед.
	4. И. П. - стойка ноги врозь Перекрестные шаги направо вперед влево назад	4 раза	Спина прямая
	5. И. П. - стойка ноги врозь, шаг влево. Катаем шар между ног "восьмеркой"	4 раза	Дыхание не задерживать, катать шаг по полу.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)	Работа с мячом в парах.		
	1. Прокатывание мяча по полу правой и левой рукой по очереди	10 раз	Выполняем точно партнеру в руки
	2. Бросим мяч с одной рукой с отскоком от пола (правой/левой) рукой	10 раз	Посередине, сначала правой, потом левой
	3. Бросим мяч правой в руки партнера вверх. Левая же левой рукой	10 раз	Посередине, сначала правой, потом левой
	4. Бросим мяч вверх двумя руками из-за головы.	10 раз	Бросать мяч как монета выше, точно в руки партнера.

5. Броски мяча двумя руками с отскоком об пол	10 раз	Норм. прямые шар-бросок
6. Броски мяча одной рукой через сторону (правой/левой) рукой	10 раз	Почередно, сначала правая, потом левая
7. Правой/левой рукой в пол. Двумя руками в пол	10 раз	Захватывающее движение
8. Бросок двумя руками от прыжка	10 раз	Стойка ноги вместе, согнуты в коленных суставах. Туповидное положение впереди.
9. Подарки мяча в парах	10 раз	Помощь мяча сверху.
10. Выпуклые подарки	8 раз	И.П. - лицом к себе, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туповидное положение наклона

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Техника верхней и нижней передачи, прямой и нижней подачи.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучить техники верхней и нижней передач, обучить техники верхней прямой и нижней подач.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 8:30-9:30

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безмясности	1 мин.	Обратить внимание на форму, выполнить ОТБ
	2. Строевые упражнения: Повороты: направо, налево, кругом. П.П.-о.с., руки на пояс. 1-наклон влево 2-наклон влево вправо. 3-наклон вперед. 4-наклон головы назад.	2 мин.	Добиться четкого выполнения. Следить за осанкой Спина прямая

<p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках - с перекатом, 	2 мин.	Добиться темпа выполнения Следить за осанкой
<p>Бег по спортивной площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра - бег с выносом коленей - бег с выносом бедра 	2 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп бего медленный Соблюдать дистанцию Работать руками
Общеразвивающие упражнения с мячом		
<p>1. И.П. - о.с., мяч впереди.</p> <p>1- мяч кладут на носок, прокатить его, мяч вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4 - мяч с другой ногой</p>	браз	Прокатить мяч в носки Руки прямые
<p>2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед</p> <p>1- мяч от мяча вправо</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- мяч от мяча влево</p> <p>4- и.п.</p>	браз	Спина прямая Вперед
<p>3. И.П. - стойка ноги врозь</p> <p>Перекатывание мяча вперед</p> <p>1-4 вправо</p> <p>5-8 влево</p>	браз	Спина прямая
<p>4. И.П. - сед ноги согнуты в коленях.</p> <p>1- поднять ноги</p> <p>2-7 - перекатывание мяча под коленями</p> <p>8- и.п.</p>	7 раз	Дохаки ровнее
<p>5. И.П. - сед ноги вместе, мяч между ног</p> <p>1- поднять ноги</p>	7 раз	Поднять ноги на 10-15 см от пола

	2-4- удержание правых ног в.и.н.	7 раз	Мышцы напряже- ны
	6.и.н. - упор на максимально-разги- нутые руки	16 раз	Спина прямая Мышцы пресса напряжены
	7. Выполнение верхней подачи	15 раз	Ноги согнуты в ко- ленях, руки вперед- вверх, пальцы обра- зуют треугольник, взгляд на мяч.
	8. Выполнение киктей передом	15 раз	Одна нога впереди, другая сзади, пят- ки соединены, предмет в кикте по парусу, амплитудные движе- ния в коленных суставах, взгляд на мяч.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Работа с мячами в парах		
	1. Броски мяча одной рукой вверх (правой/ левой)	10 раз	Одна нога впереди, другая сзади.
	2. Броски мяча правой/левой рукой с максимальной во- дой	10 раз	Почередно левой и правой рукой
	3. Броски мяча вверх двумя ру- ками	10 раз	Бросаем точно в руки партнера
	4. Броски мяча одной рукой через сторо- ну	10 раз	Почередно, сначала на правой, потом левой.

(30 мин)	5. Броски мяча с отскоком об пол с проносом	10 раз	Мяч бросить, сделать шаг приподнять колено вверх, при этом бросить мяч в пол.
6. Выполнение верхней передачи мяча собой	10 раз	Ноги согнуть, в коленях и расставить, одна нога впереди, тазобедренные находятся в вертикальном положении. Руки вынесены вперед-вверх, согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне плеч над головой.	
7. Выполнение верхней передачи мяча в одно касание	8 раз	Ноги согнуть, одна нога впереди. При этом мяч производится на нижнюю часть предплечий.	
8. Выполнение нижней передачи мяча в одно касание	8 раз	Сместиться на одно ко партнеру вправо, вынуть. упр-ие зрел переход.	
9. Передача мяча сверху снизу со сменой партнера	10 раз	11. 11. - мячом не сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Тазобедренные отклоняются назад (затылок)	
10. Выполнение верхней передачи мяча - для мальчиков	8 раз	Тазобедренный мяч последовательным разгибанием ноги стоящей ногой движением тазобедренных вперед и кистью руки вперед-вверх производится удар по мячу.	
11. Выполнение нижней передачи мяча	8 раз	Ноги согнуть в коленях, левая нога впереди, тазобедренные слегка наклонены вперед. Правая рука (бьющая) отведена назад в	

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	- для девочек Игра "Волейбол"	8 раз 13 мин	помощники зашла. Команда играет до 15 числ. Та команда, кото- рая неохотнее ^{не} дется поиграть, выпол- няет: Сибание - разуба- ние рук Сибание - разуба- ние туловища Треники на ска- калке. Выполнение нит- тей передачи в одну касание.
	Построение, Подведение итогов, опре	2 мин	Похвалить. Спросить о само- чувствии.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Волейбол

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники приёма мяча с подачи и передача мяча.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Время проведения: 10:10-11:10

Место проведения: Большой спортивный зал МЛШ

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 МИН)	1. Построение, сообщение задания.	1 мин.	обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Строение упражнения: 1. Теория: наклон, направление, кривоизгиб	1 мин.	Добиться правильного выполнения
	3. Упражнения: - обычная на носках, на пятках, с перекрестом	2 мин.	Следить за осанкой
	4. Бег по спортивной площадке: - обычная - приставной шаг - крестный шаг	2 круга 0,5 круга 0,5 круга	Плечи без ссутулости Соблюдать дистанцию
	Общеразвивающие упражнения с мячами:		
	1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч впереди 1- удар вверх-правую ногу назад протянуть 2- и.п. 3-4 - то же с левой ногой	6 раз	Прогнуться в пояснице
2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1- наклон туловища, положить мяч на пол 2- и.п. 3- наклон туловища, взять мяч. 4- и.п.	6 раз	Спина прямая Взгляд вперёд	

	3. У.П. - удержание на спине, ладь локтей согнута 1 - поднести ладонь до прямого угла, до 2-й п. 3-4 - то же	15 раз	Положить руки на 10-15 см от пола.
	4. У.П. - стойка на ладонях врозь, ладонь врозь Подбородок - затылок ночь.	10 раз	Следить за техникой выполнения
	5. Подбородок - затылок - перед собой ночь	10 раз	Взгляд за ладонями
	6. Подбородок - затылок - перед собой ночь	10 раз	Дыхание ровное
	7. У.П. - упор на ладонь Судание - разведение рук	10 раз	Спина прямая Дыхание ровное
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (30 мин)	1. Прокатывание ладоней по полу. Правой/левой рукой по прямой	10 раз	Выполняется только партнеру в руки.
	2. Броски ладоней одной рукой с отскоком от пола (правой/левой рукой)	10 раз	Последовательно, сначала правая, потом левая
	3. Броски ладоней правой рукой партнеру вверх по ладонь левой рукой	10 раз	Последовательно, сначала правая, потом левая.

4. Броски ма- ча вверх гбу- ма руками из-за шнуров в руки парт- нёры	1 раз	Бросить мяч как можно выше
5. Броски ма- ча двумя ру- ками с от- скоком об пол	10 раз	Нормальная мат-бросок
6. Броски ма- ча одной рукой через сторону (правой/левой рукой)	10 раз	Посередине, напра- во правой, потом левой.
7. Правой/левой рукой в нос. Двумя руками в нос	10 раз	Дыхательное упражнение
8. Броски двумя руками от пры- жка	10 раз	Стоит на носках и прыгает в коленах и сгибает.
9. Подарок мяча в руках	10 раз	Положить мяч сзади
10. Выполнение верхней пра- вой ногой - для маевки ноги	6 раз	И.П. - ищем и сгибаем левую ногу впереди, мяч подбрасывается левой рукой вверх у правой ноги. Ту- ловище отклоняется назад (згибает).
11. Выполнение кичек ног и	6 раз	И.П. - ищем и сгибаем ноги сзади в коленах, левая нога

	- для девочек	6 раз	вперед, туловище сильно наклонено вперёд.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (15 мин)	Игра "Волейбол"	13 мин	Команда играет до 15 очков. Та команда, кото- рая находится, не на площадке, выст- пает: Сидение - раздвиги- ние рук Сидение - раздвигание с туловища Тренировка на ска- кание Выполнение кинес- ной передачи в одном касании.
	Поэтапно, подведение итогов.	2 мин.	Спросить о само- чувствии. Похвалить.

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 7 классе, 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 7 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей и девушек 7 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 7 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 7 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 7 классе по формуле:

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

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) Свистун Василий СергеевичФ.И.О. наблюдаемого Ивченко АлександраДата проведения 15.11.2023 г.

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	8:31		35 с			
	Приветствие	8:32	5 с	30 с			10 с
	Развитие координации	8:34		60 с			
	Ходьба	8:36	20 с	60 с	10 с		
	Бег	8:40	15 с	160 с	15 с		
	Ходьба	8: 41	10 с	40 с	10 с		
	Перестроение	8:41	10 с	40 с			
	ОРУ	8:52	20 с	610 с		30 с	
	Перестроение	8: 53		40 с	20 с		
	Итого:	22 мин	1 мин 20с	17 мин 55 с	55 сек	30 с	10 с
Основная	«Лодочка»-разгибание туловища лёжа на животе	8:54	10	30	10		
	«Отжимания»-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	8:55	15	30	10		
	Приседания с набивным мячом	8:56	10	30	10		
	Сгибание-разгибание туловища лёжа на спине	8:57	5	30	10		

Упор присев, упор лёжа	8:58	10	30	10		
Сгибание ног на шведской стенке	8:59	5	30	10		
Подтягивание прямых ног на гимнастическом коврике	9:00	10	30	10		
«Отжимание»-сгибание-разгибание рук с упором на гимнастическую скамью	9:01	5	30	10		
Запрыгивания на гимнастическую скамью	9:02	10	30	10		
«Обратные отжимания»-сгибание-разгибание рука в упоре сзади от гимнастической скамьи	9:03	10	30	10		
Прыжки через скакалку	9:04	5	30	10		
Приседания с набивным мячом	9:05	10	30	10		
Уборка инвентаря	9:06				45 сек	
Построение	9:06		30 сек			
Прыжки на скакалке (сдача норматива)	9:10	35 сек	60 сек	10 сек		120 сек
Построение	9:11		20 с	30 с	10 с	
Игра «Снайпер»	9:26	25 с	850 с			

	Итого:	32 мин	2 мин 45 с	22 мин	2 мин 40 сек	1 мин 10 сек	2 мин
Заключительная	Построение	9:27		35 с		30 с	40с
	Подведение	9:29	50 с				5с
	Организационный выход из зала	9:31	10 с	44 с		60 с	
	Итого:	4 мин	1 мин	1мин 19 с		1 мин 30 с	45 с
	ИТОГО	60 мин	5 мин 5 с	41 мин 14 сек	3 мин 36 сек	3 мин 10 с	2 мин 55 с
	А.П.=						72,3%
О.П.=						94,6%	

Результаты исследования: был проведён урок по физической культуре с использованием хронометрирования в 7 классе в Международной лингвистической школе. Это проведение позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Тем самым общая плотность составила 94,6 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока по физической культуре. Моторная плотность урока составила 72,3 %, что так же соответствует требованиям. Урок был высокой плотности, учащиеся были увлечены выполнением упражнений, которые им предлагал учитель. Все поставленные задачи урока были выполнены в отведённое учителем время.

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

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 7 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 7 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) Коваленко Александра Дмитриевна

Ф.И. наблюдаемого Ивченко Александра

Дата проведения 21.11.2023

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение передачи мяча в парах и нижняя подача мяча через сетку.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц рук, ловкости, координационные способности, быстроты реакции.
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.
- 4) Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
5 мин	Построение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
15 мин	Строевые упражнения	Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать.	3
20 мин	Ходьба	Эмоциональный спад. Нарушения дисциплины.	2

25 мин	Бег по кругу	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер.	2
30 мин	Ходьба	Эмоциональный спад.	3
35 мин	ОРУ на месте с волейбольными мячами	Сосредоточенность и небольшое возбуждение.	4
40 мин	Работа с мячами мячами	Физический и эмоциональный подъём. Внимательная и сосредоточенная.	4
45 мин	Работа с мячами	Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины.	4
50 мин	Игра «Пионербол»	Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
55 мин	Игра «Пионербол»	Состояние нетерпения, возбуждения. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело.	5
60 мин	Построение и подведение итогов	Отвлекается, смотрит по сторонам.	3
			3

Результаты исследования: с помощью нашего исследования познавательной активность учащегося мы можем выяснить какой фрагмент урока ребятам интересен и вызывает состояние удовлетворённости. В подготовительной части мы заметили, что учащийся отвлечён, не замотивирован на занятие и пришёл без эмоционального восторга, поэтому мы поставили 2–3 балла. В ходе активности переходя на общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом у учащегося появился интерес, он стал внимательным и настроенным к занятию. Самый большой интерес у учащегося пришёл на игру «Пионербол», где он был в состоянии нетерпения, возбуждения и эмоционального подъёма (5 баллов). В завершение занятия интерес начал пропадать, но внимание на учителя осталось.

Заключение по уроку: в ходе занятия ребятам было интересно и увлекательно. Поставленные задачи урока были выполнены и ребята на протяжении всего занятия были заняты выполнением упражнений, простоя почти не было. В основной части занятия, где

учащийся работал с волейбольным мячом, было большое внимание на предмет и интересные упражнения, поэтому учащийся был очень внимательный. Учителю удалось замотивировать ребят на обучение. Большой пик наслаждения пришёлся на игру «Пионербол», где ребята хорошо развивали командный дух и это было заметно. Исходя из этого можно сказать, что урок соответствовал предъявляемым требованиям и все задачи были выполнены.

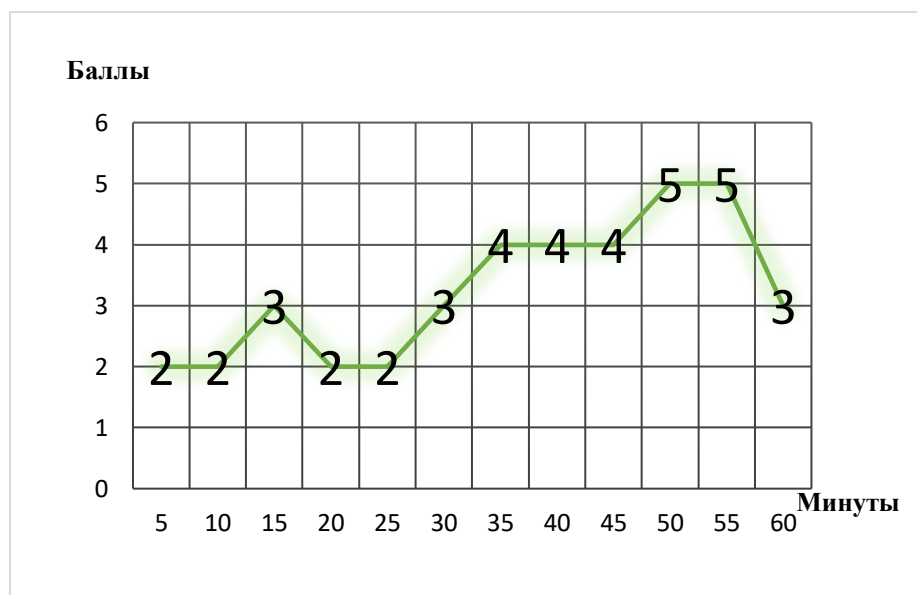


Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 7 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется их исходного положения: упор лёжа на полу, руки вдоль туловища, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ), направлен на силовые способности; челночный бег 3x10 метров - проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием,

обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, направлен на координационные способности; прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, направлен на скоростно-силовые способности; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+», направлен на подвижность в тазобедренном суставе. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

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

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

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 5 класса Международной лингвистической школы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11–12 лет (девочки и мальчики), 6 чел. испытуемых, 5И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Потетина Е. А.

Дата тестирования 05.12.2023

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Ли Минчжи	8,3	сред	170	выс	22	выс	+7	сред	сред
2	Федченко Иден	8,9	сред	175	выс	17	сред	+2	низ	сред

3	Чжун Аин	8,9	сред	160	выс	6	низ	+5	низ	сред
4	Чжун Чжиху	8,6	сред	185	выс	10	низ	+6	сред	сред
5	Чой Хаджин	9	сред	175	выс	15	сред	+4	низ	сред
6	Со Хан Сабом	8,3	сред	160	сред	8	низ	+10	выс	сред
Средний показатель / Средний УФП		8,6	сред	170	выс	13	сред	5,6	сред	Средний

Исходя из результатов представленных в таблице 8 мы можем понять, что уровень физической подготовленности у ребят 5 класса находится на среднем уровне, но некоторые нормативы можно выполнить намного лучше и стоит подготовиться к ним. Из 6 человек никто не имеет низкий уровень физической подготовленности, что говорит о положительном отношении ребят к занятиям по физической культуре.

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

Учащиеся Международной лингвистической школы г. Владивостока

Возрастная группа 11–12 лет (девочки и мальчики), 6 чел. испытуемых, 5И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Потетина Е. А.

Дата тестирования 05.12.2023

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	0	0%	6	100%	0	0%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	0	0%	1	10%	5	90%
3	Силовая выносливость	3	50%	2	33,4%	1	16,6%

	(тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)						
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	3	50%	2	33,4%	1	16,6%

Анализируя полученные данные в таблице 9, мы видим, что у испытуемых уровень физической подготовленности находится на разном уровне. Преимущественно отличные результаты показали скоростно-силовые способности ребят, а именно прыжки в длину с места, 5 (90%) человек на высоком уровне и 1(10%) на среднем. Различные результаты показала силовая выносливость и подвижность в тазобедренном суставе. Уровень разделился и в этих тестированиях у нас было 3 человека на низком уровне, а это 50% испытуемых, что очень важно отметить. 2 человека оказались на среднем уровне (33,4%) и всего 1 человек на высоком уровне физической подготовленности, а это 16,6 % от общего результата. Ребятам стоит подготовиться лучше к данным испытаниям. Координационные способности оказались на среднем уровне у всех испытуемых в количестве 6 человек (100%).

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Международная лингвистическая школа г. Владивостока

Возрастная группа 11–12 лет (девочки и мальчики), 6 чел. испытуемых, 5И класс

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Потетина Е. А.

Дата тестирования 05.12.2023

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки и мальчики (11–12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0%	6	100%	0

В результате нашего исследования исходя из таблицы 10 мы видим общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности. Можно сделать вывод, что из 6 человек все показали средний уровень подготовленности и никто не имеет ни низкий, ни высокий уровень.

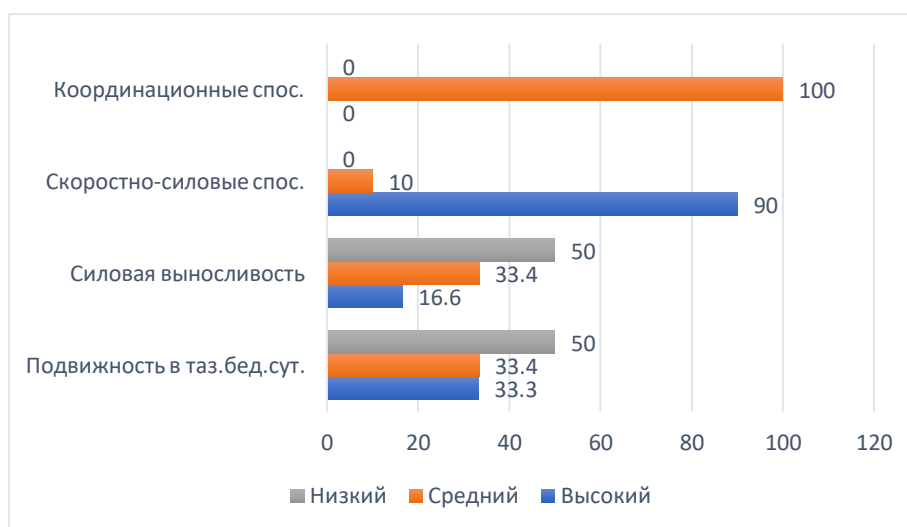


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Исходя из собранных нами данных мы выяснили, что у испытуемых скоростно-силовые способности находятся на высоком уровне (90% испытуемых). На среднем уровне у ребят находятся координационные способности (100% испытуемых). Различные результаты показали силовая выносливость и подвижность в тазобедренном суставе, тут мы видим, что у многих ребят низкий результат. Исходя из собранных нами данных мы выяснили что испытуемые имеют средний уровень физической подготовленности, но некоторые результаты имели низкий уровень и ребятам стоит подготовиться лучше, чтобы их результат стал больше.

4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности

«Развитие эмоционального интеллекта в современной школе с применением подвижных игр у учащихся 9–10 лет».

В настоящее время одной из целей обучения в современной школе является достижение обучающимися метапредметных результатов, среди которых выделяется формирование эмоционального интеллекта, как одного из составных компонентов универсальных учебных регулятивных действий. Под эмоциональным интеллектом понимается «способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать

эмоции для решения задач и достижения результатов» (Д. Майер, П. Сэловей), т. е. это способность быть компетентным в человеческих контактах и понимать себя. Эмоциональный интеллект является ключевым навыком человека XXI века. Научные исследования показали, что развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает их успешность во взрослой жизни. Дети с высокоразвитым эмоциональным интеллектом в будущем более успешны в профессиональной деятельности, легче адаптируются в социуме, более востребованы, готовы к новациям, инициативны, имеют значительно больший круг общения, более гармоничны и удовлетворены своей жизнью.

Начинать развивать эмоциональный интеллект именно в младшем школьном возрасте очень важно, потому что это позволит детям в будущем лучше управлять собственными чувствами и адекватно реагировать на различные ситуации, происходящие в их жизни. Также это позволит школьникам лучше выстраивать коммуникацию, что позволит конструктивно разрешать возникающие конфликты, успешно общаться со сверстниками. Изучали данную проблему многие ученые такие как А. В. Алешина, Е. П. Ильин, П. Сэловей, Д. В. Ушаков, Д.Б. Эльконин и другие. Особый интерес представляют работы И. С. Степанова, И. Н. Мещеряковой, в них рассматриваются педагогические проблемы развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте.

Изучением проблемы развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста занимались многие исследователи современности и прошлого такие как Л. С. Выготский, Т. И. Солодкова, И. С. Степанов, И. Н. Мещерякова, Р. Баск, П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Р. Торндайк. Остановимся на рассмотрении подходов данных авторов к определению феномена эмоционального интеллекта. В большом энциклопедическом словаре дается следующее определение: «эмоции (франц. emotion – волнение – от лат. emoveo – потрясаю, волну), реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма» [1]. «Основное отличие эмоций от чувств – это то, что первые являются временным субъективным переживанием человека важных для него ситуаций и событий, а вторые – устойчивым эмоциональным отношением индивида к какому-либо объекту» [2]. Функции эмоций: «В нашей жизни эмоции играют важную роль, поэтому их влияние обычно подразделяют на четыре основных действия: – мотивационно-регулирующее. Такие эмоции побуждают человека к действию, направляют и определяют его дальнейшее поведение, а иногда блокируют мышление, – коммуникативное. Именно благодаря эмоциям, нам понятно в каком психическом

и физическом состоянии находится человек, и в зависимости от этого мы выбираем дальнейшую линию поведения для общения с ним. – сигнальное. Выразительная жестикуляция и мимика во время эмоций сигнализируют окружающим о наших желаниях и потребностях. – защитное действие эмоций позволяет моментальной реакции в некоторых случаях спасти человека в опасных ситуациях» [3]. В толковом словаре С. И. Ожегова дается следующее определение: «интеллект – мыслительная способность, умственное начало у человека» [1]. «Интеллект – мыслительная способность, умственное начало у человека» [1]. Можно отметить, что термин «эмоциональный интеллект» появился в психолого-педагогической литературе совсем недавно. Одним из первых рассмотрением понятия эмоционального интеллекта занимался Ч. Дарвин. Автор определил данное понятие как феномен психологической сферы человека. Ч. Дарвин отмечал связь сильного возбуждения разума и сердечного ритма. Такие авторы как З. Фрейд и Д. Уэкслер занимались изучением связи эмоций и контроля. Авторами изучались аспекты умения индивидуума мыслить целенаправленно, с высокой эффективностью. Современные исследователи также, как и раньше проявляют интерес к проблеме развития эмоционального интеллекта. Связь интеллекта и эмоций актуальный вопрос в динамично развивающейся современной науке. П. Сэловей и Дж. Мэйр на основе практического исследования смогли выделить четыре основных компонента эмоционального интеллекта. Данный компоненты могут изменяться в процессе развития личности. Остановимся на рассмотрении этих компонентов [4].

Первый компонент – распознавание собственных эмоций. В результате данного процесса внешние восприятия перерождаются во внутренние переживания. Здесь формируется опыт эмоциональных переживаний как отрицательных, так и положительных. Данный компонент позволяет налаживать коммуникативные, межличностные связи.

Ко второму компоненту относится способность управлять своими эмоциями. Это важный компонент, в большей степени влияющий на межличностные отношения личности. Отсутствие контроля собственных эмоций может привести к трудностям в общении, а как следствие могут появиться такие качества личности как замкнутость, тревожность и даже агрессия. Имея умение контролировать свои эмоции человек способен регулировать и время своих переживаний. Человеку важно быть честным с самим собой и отдавать себе отчет в том, что действительно испытывает в данный момент. Гибкость в регулировании собственных эмоций позволит человеку умело справляться с проблемами, связанными с эмоциональными переживаниями. Исследователь Я. Рейковский определил возможные причины в затруднении выражения личных эмоций: – наличие чувства боязни выражения своих эмоций; – страх потери

самоконтроля и саморегуляции в ситуациях повышенной эмоциональной готовности; – уровень образованности, следования определенных норм поведения в какой-либо ситуации [5].

К третьему критерию относится понимание человеком эмоций окружающих. Большую роль играет здесь уровень сформированности чувства эмпатии и умения регистрировать эмоции в сознании. К. Роджерс отмечает особенности протекания эмпатического способа общения. Повышенная чувствительность к переживаниям партнера по общению. Человеку важно иметь представления о чувствах собеседника, чтобы дать эмоциональный отклик на какую-либо проблему, не противоречащий нормам этики [6].

Четвертым и последним критерием является самомотивация. Эмоции обладают большой силой и способны мотивировать человека к неким действиям. «Ученые предполагают, что в структуре эмоционального интеллекта имеются эмоции, «самотивизирующие» когнитивную деятельность, направленную на распознавание, выражение и понимание эмоций. Для самомотивации важна постановка четких целей, позитивный настрой к их достижению, способность к выявлению негативных эмоций, их переориентации в позитивные, что поможет наиболее эффективно добиться желаемого результата. Рассмотрение структурных компонентов эмоционального интеллекта дает возможность утверждать, что между ними существует тесная взаимосвязь, которая помогает выстраивать эффективное межличностное общение» [7].

«Р. Бар в своих работах дает более широкое определение эмоционального интеллекта. Он представляет его как совокупность эмоциональных, индивидуальных и личностных способностей, оказывающих влияние на способность, эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды» [5]. Р. Бар выделяет несколько сфер эмоционального интеллекта: внутриличностную и межличностную.

Внутриличностная сфера определяет способность понимать себя и управлять собой. Она включает несколько качеств. Рассмотрим их подробнее. «Самоанализ – способность распознавать свои чувства и знать, почему в данный момент эти чувства возникают. Осознавать, как ваше поведение влияет на окружающих. Ассертивность – способность выражать свои чувства и мысли открыто, отстаивать свою точку зрения. Самостоятельность – способность контролировать и направлять собственные эмоции и чувства. Самореализация – умение реализовывать свой потенциал, быть удовлетворенным своими достижениями в карьере и семье» [8]. «Межличностная сфера заключается в способности взаимодействовать с окружающими и определяется наличием: эмпатии – способность понимать чувства и мысли других людей; социальная ответственность – умение сотрудничать с окружающими и быть полезным в своей социальной группе; адаптивность – способность быть гибким и реалистичным в решении актуальных проблем; понимание действительности – способность

воспринимать вещи такие, какие они есть в действительности; гибкость – при изменяющихся условиях возможность согласовывать мысли, чувства, действия; способность решать проблемы – возможность выявить проблему и сформировать адекватный и эффективный план по ее решению; управление стрессом – возможность управлять стрессовыми ситуациями, обладать контролем своих эмоций в данных ситуациях, быть сосредоточенным; контроль над импульсами – способность не поддаваться эмоциональным порывам; общий фон настроения – положительные установки на успех при неблагоприятных жизненных ситуациях, способность доставлять удовольствие себе и другим».

В отечественной психологии достаточно сложно найти четкое определение понятия «эмоциональный интеллект». М.А. Манойлова рассматривает эмоциональный интеллект, как умение понимать и возможность регулировать проявления собственных эмоций и чувств, а также эмоций и чувств других людей. В основе понятия закладываются такие человеческие качества как эмпатия, терпимость, собственные чувства личности к самому себе. Большой вклад в развитие понятия «эмоциональный интеллект», внесли Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн. Л.С. Выготский подчеркивает единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как вы знаете, отделение интеллектуальной стороны нашего сознания от аффективной стороны и воли является одним из главных и основных недостатков традиционной психологии. Он писал: «В то же время идея неизбежно превратится в автономный поток мыслей, раздираемый полнотой жизни ...» [9].

По мнению Л.С. Выготского указанное единство проявляется на всех этапах развития, при этом наблюдается следующая динамика: каждому этапу развития мышления соответствует определенная стадии развития аффекта.

С.Л. Рубинштейн определял эмоциональность, как «специфический процесс, который является когнитивным процессом и отражает реальность. Вследствие чего, эмоциональные процессы нельзя противопоставлять когнитивным процессам как внешним, взаимоисключающим противоположностям. Сами человеческие эмоции представляют собой единство эмоционального и интеллектуального компонента, так же как когнитивные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального» [10].

Д.Б. Эльконин не разделял взгляды Л.С. Выготского и утверждал, что существенным недостатком является разрыв между психическими и личностными процессами, при учете развития ребенка. А.Ч. Яхьяева в своих трудах отмечала, что «принятие собственной личности представляет собой принятие своих эмоций, указывающих на личностный подход к происходящим событиям». «А.А. Панкратова отмечает, что эмоциональный интеллект – это динамическое интегральное психологическое образование, которое определяет успех

межличностного взаимодействия, соответствующую самооценку, позитивное мышление и лидерские качества, признавая важность эмоций и способность управлять ими» [11].

По определению М.С. Абрамовой, эмоциональный интеллект трактуется, как возможность индивида идентифицировать и контролировать свои эмоции и эмоции окружающих людей [2]. Автор подчеркивала двуаспектность эмоционального интеллекта.

Отечественный ученый Д.В. Люсин рассматривал эмоциональный интеллект как набор навыков для понимания и контроля эмоций других [12]. «Способность понимать эмоции означает, что человек может: – идентифицировать эмоции: распознавать собственные эмоциональные состояния или эмоциональные состояния других людей; – определение эмоций: поиск словесных выражений для определения эмоций, которые испытывает индивид; – осознание причин, которые вызвали те или иные эмоции; – осознание последствий, которые происходят после проявления определённых эмоций» [12]. Умение управлять собственными эмоциями включает несколько факторов: – умение контролировать собственные эмоции в ситуациях сильного эмоционального потрясения; – уместность проявления эмоций в той или иной ситуации; – произвольность возникших эмоциональных состояний [13].

Д.В. Люсин в своих работах, указывал, что возможность осознавать и регулировать эмоциональные состояния взаимосвязаны с общим направлением на эмоциональную сферу, то есть проявляется интерес к: – внутреннему миру людей; – проявляется анализ поведения; – идеализируются ценности; – распознаются эмоциональные переживания.

Эмоциональный интеллект по определению И.Н. Мещеряковой представляет собой комплексное групповое образование, при котором включаются эмоциональные, поведенческие и когнитивные компоненты. Взаимосвязь эмоций и интеллекта в своих трудах изучала Б.В. Зейгарник, она придерживалась мнения, что мышление существует в непрерывной взаимосвязи с мотивами, стремлениями, установками, чувствами, что непосредственно составляет эмоциональную сферу личности. «Развитый эмоциональный интеллект – это средство успешной самореализации человека. Человек с развитым эмоциональным интеллектом может эффективно сочетать свои эмоциональные реакции и мыслительные процессы, чувствовать внутреннюю свободу, ответственность за свою жизнь, осознать свои потребности и мотивы. Низкий уровень эмоционального интеллекта характеризуется одиночеством, страхом, нестабильностью, агрессией, чувством вины, разочарованием и депрессией». Таким образом, эмоциональный интеллект определяется как двойственная конструкция, связанная с чертами личности человека и когнитивными навыками и формирующийся в процессе всего жизненного пути под воздействием различных условий, которые определяют уровень и индивидуальные особенности индивида [14].

Анализ теоретических источников по проблеме эмоционального интеллекта позволяет сделать выводы о том, что данная тема актуальна на современном этапе. Вместе с тем до сих пор нет однозначного определения данного психологического феномена. Многие исследователи сходятся во мнении о структурных компонентах эмоционального интеллекта. И.Н. Мещеряковой определены факторы, влияющие на развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте. Остановимся на их рассмотрении. Первый фактор связан с когнитивными способностями личности, влияющие на степень переработки эмоциональной информации, следовательно, это оказывает влияние на ребенка младшего школьного возраста. Второй фактор связан с отношением личности к эмоциям как собственным, так и других людей. Человеку важно ценить эмоции, так как через них открывается внутренний мир собеседника. Третий фактор связан с эмоциональными особенностями человека, такими как эмоциональная устойчивость, эмотивность, впечатлительность [14].

Таким образом, можно сказать, что развитие эмоционального интеллекта является основой для становления личностных и профессиональных качеств личности. Эмоции применимы человеком в любом виде деятельности и способны оказывать самое непосредственное влияние на эту деятельность. Это означает, что человеку важно обладать высоким уровнем развития эмоционального интеллекта, включающий в себя такие показатели как знания о разнообразии эмоций, умение их контролировать, знания и умение применять нравственные ориентиры. Эмоциональный интеллект может изменяться в течение всей жизни, но стоит отметить, что его фундамент закладывается именно в младшем школьном возрасте. Автор А.А. Осипова указывает, что «...школа также является важным фактором развития эмоционального интеллекта [15]. Вступая в школьную жизнь, ребенок начинает энергично взаимодействовать с одноклассниками, заводит новых друзей, принимает участие в жизни коллектива. Здесь у ребенка могут возникать проблемы в отношениях с окружающими из-за плохой адаптации или чрезмерной застенчивости. Также в процесс обучения, можно внести такой компонент как самоконтроль, когда ученикам разрешается самим оценивать свои действия и поступки. Необходимо позволять детям говорить открыто о своих чувствах и эмоциональном состоянии».

Большую роль в становлении эмоционального интеллекта младшего школьника выполняет его физическое здоровье в данный период жизни. В.С. Мухина отмечает, что «физиологические трансформации вызывают значительные изменения в психической жизни ребенка. В центре психического развития предстаёт формирование произвольности, планирование выполнения программ действий и реализация контроля. Происходит формирование высших психических функций, улучшение познавательных процессов, что

позволяет ребенку младшего школьного возраста совершать уже более сложные мыслительные операции». Г.В. Цукерман и М.И. Венгер отмечают, что «...при подходящих условиях обучения и достаточном уровне интеллектуального развития на этой основе появляются предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Именно в этом возрасте ребенок впервые начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постоянно ребенок вступает в фазу формирования личности». Таким образом, можно заключить, что именно в младшем школьном возрасте идет активное становление и развитие эмоционального интеллекта, так как в этом возрасте имеются, свойственные организму физиологические и психологические предпосылки к его развитию.

Эмоциональный интеллект школьников оказывает существенное влияние на ход образовательного процесса и его результаты. Уровень сформированности эмоционального интеллекта обусловлен множеством критериев, определяющих социальную успешность, такие как эмпатия, умения невербальной коммуникации и другие ключевые навыки, умения и компетенции. Высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта определяет общий позитивный психологический настрой обучающихся, их жизненное и психологическое благополучие.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением Международной лингвистической школой г. Владивосток, ул. Партизанский пр-т, 44, корп.4, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, предоставили краткую характеристику образовательному учреждению.

За период практики мы ознакомились с примерной рабочей программой и тематическим планом для основной школы 6 класса и средней школы 10 класса, согласовали с педагогом по физической культуре и утвердили конспекты уроков у руководителя по практике. Также мы подготовили планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС. Мы провели занятия по физической культуре.

Овладели диагностическими методиками 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, по результатам которых мы можем сказать, что ребята имеют достаточную активность и инициативу к занятиям, а также средний уровень физической подготовленности, который можно увеличивать. Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-воспитательной работы в группе учащихся и начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся; приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения.

Список литературы

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. Межиздат. 2021. 736 с.
2. Машкина Е. Н., Ключева Н. Ю. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников // Развитие познавательных способностей младших школьников: сб. науч. Тр. Москва, 2020. С. 75-78. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42398050> (дата обращения: 20.11.2023).
3. Чернышов С. В., Хусяинова Ю. Н. К вопросу о разграничении понятий «эмоциональный интеллект» и «эмотивная компетентность» // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №51-7. С. 236- 238. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25838954> (дата обращения: 25.11.2023).
4. Карева С. В. Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников // Славянские чтения-9 : сб. науч. Тр. 2015. С. 163-165. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23443715> (дата обращения: 28.11.2023).
5. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 57-65.
6. Ларина А. Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5, №3. С. 275-278.
7. Дворак В. Н., Петелина А. А. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в XX – XXI веке // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. 2020. №2. С. 10-13.
8. Доброва Ю. С. Безгодова С. А. Проблема понимания эмоционального интеллекта в психологии // Психология в современном мире : сб. науч. Тр. / Под ред. О. В. Кашеева, И. В. Антоненко, И. Н. Карицкого. 2017. С. 61-63. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32785776> (дата обращения: 05.12.2023).
9. Волокитин А. П. К вопросу об особенностях эмоционального интеллекта младших школьников // Фундаментальные и прикладные 57 проблемы начального общего образования : сб. науч. Тр. 2019. С. 45-49. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41390937> (дата обращения: 08.12.2023).
10. Юрьева О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социальноэкономические науки. 2019. №1. С. 55-65.
11. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: смешанные модели способностей и методики диагностики // Вопросы психологии. 2020. № 1. С. 154-164.

12. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва : Изд-во Иванов и Фербер, 2017. 544 с.
13. Балаклеец В. В. Об особенностях компонентов эмоционального интеллекта у представителей разных народов. Молодой ученый. 2017. №4. С. 315-318.
14. Хабибулова Д. С. Развитие интеллектуальных операций мыслительных способностей младшего школьника в учебной деятельности // Молодой ученый. 2018. № 34 (220). С. 123-125.
15. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991.-272 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся «МЛШ» 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

«МЛШ» 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.	%