

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр.БПО-21-ФК1

  
подпись

К.Д. Буданова  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

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

  
подпись

Л.А. Смагина  
Ф.И.О.



Владивосток 2023

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

**ЗАДАНИЕ**  
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент К.Д. Буданова

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

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 09.10.2023

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

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

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Буданова К.Д.

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) Буданова  
подпись

К.Д. Буданова  
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 К.Д. Буданова

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 Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	09.10.2023	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе Академического колледжа</b>	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	09.10.2023	10	<b>отсутствуют</b>
		–		
		23.12.2023		
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной (5-9 классы) и средней школы (10-11 классы).		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести уроки по физической культуре в основной школе (5-9 классы). Провести уроки по физической культуре в средней школе (10-11 классы).		<b>100</b> <b>100</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести диагностику плотности урока по физической культуре, познавательных интересов на уроке физической		<b>28</b>	<b>отсутствуют</b>

	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	<b>20</b>	<b>отсутствуют</b>
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 09.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

К.Д. Буданова  
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 Будановой Ксении Дмитриевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» АК;
- документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК;
- планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы, в 5 и 11 классах;
- диагностики познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы.

Буданова Ксения Дмитриевна за время прохождения практики не вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности детей. Она 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.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

О.В. Горбунова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» АК .....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК .....	10
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК .....	12
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы .....	45
Выводы .....	60
Список литературы .....	61
Приложения .....	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 АНПОО «ДВЦНО» АК с 09.10. по 23.12. 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации АНПОО «ДВЦНО» АК. Мною были проведены уроки по физической культуре в 5-6 классах.

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

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО» АК образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

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

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) (мальчики и девочки, 12-13 лет, АНПОО «ДВЦНО» АК).

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

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

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

## Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: АНПОО «ДВЦНО» АК

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в АНПОО «ДВЦНО» АК  
(Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

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

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	<p>1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю.</p> <p>2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.</p> <p>3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия— развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся</p>
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<p>1. Самоподготовка (выполнение домашнего задания)</p> <p>2. Творческая студия (живопись, рисования, моделирование)</p> <p>3. Сенсорное восприятие мира</p> <p>4. Академия танцевального движения</p> <p>5. «Собери автомобиль» (технический дизайн и художественное проектирование)</p> <p>6. «Учимся правильно говорить».</p> <p>Основы этикета</p> <p>8. Прогулка</p> <p>9. Французский язык</p> <p>10. Занятия в «Цирковой студии»</p>

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	<p>1. Уроки</p> <p>2. Внеурочная деятельность</p> <p>3. Тренировки</p> <p>4. Соревнования</p>
2)	Основная форма физического воспитания в	Физкультурные занятия.

	школе	
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Веселые старты, спортивный праздник, спартакиады, спортивные соревнования.

## 1.2 Программа ОУ

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

## Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК

Разработали Тематический план на вторую четверть для основной (5 класс) и средней (10 класс) школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы (АНПОО «ДВЦНО» АК);

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы (5 класс, АНПОО «ДВЦНО» АК)

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

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

№ п/п	Темы	Кол-во часов	№ недели
	Раздел 2. Модуль «Гимнастика»	10	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Повторение техники поворотов кругом в движении. ОРУ в движении	1	9
2	Совершенствование равновесия (ходьба, выпады, махи, повороты с различным положением рук). ОРУ с предметами. Прыжки со скакалкой	1	9
3	Строевые приемы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.	1	9
4	Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1	10
5	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.	1	10
6	Соревнование с элементами равновесия (ходьба, приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	1	11
7	Повторение комбинаций на освоение элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.	1	11
8	Строевые приемы.	1	12
9	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приемы. ОРУ в парах.	1	12
10	Упражнения с набивным мячом	1	13

### Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в АНПОО «ДВЦНО» АК

Разработали за период практики Планы-конспекты уроков по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для основной школы (5 класса) и средней школы (10 класса), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты уроков у руководителя по практике.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема урока: Обучение складки сидя

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение складки сидя.
- 2) Воспитательная: развитие внимательности, чувство ответственности.
- 3) Развивающая: развитие координации, развитие гибкости.

Инвентарь: свисток, скакалка, мяч.

Время проведение: 8:30-10:00

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Проводящий: Буданова К.Д

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т	Построение, сообщение задач, приветствие.  Инструктаж по технике безопасности	1 мин	Отметить готовность учащихся, убедиться в укреплении, зянуть волосы.
	Разминка: ходьба: - на носках; - на пятках; - перекатом с пятки на носки; - в позу приседа - в полном приседе	2 мин	Упражнения выполнять в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция 1 м. Следить за осанкой.

<p>Г Л У Б И Н А Я</p> <p>20 мин</p>	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра</li> <li>- с захлестом голени назад</li> <li>- с прямой ногой вперед</li> <li>- с прямой ногой назад</li> <li>- приставным шагом правым боком</li> <li>- приставным шагом левым боком</li> </ul>	3 мин	<p>медленным, спокойным, без рывков бег по площадке учителя. Обратить внимание на кривильное дыхание при беге.</p>
	<p>Перестроение</p> <p>Восстановление дыхания</p>	1 мин	<p>следует за собой следующие дети. Перестроение в колонну по 3, 6, 9, на месте.</p>
	<p>ОРУ с мячами</p>	13 мин	
	<p>1. Развитие мускул шеи</p> <p>I. И.П. - стоя на ноги врозь, мяч вверху</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоны головы вперед</li> <li>2 - назад</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - вправо</li> </ol> <p>II. И.П. - стоя на ноги врозь, мяч вверху</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 - поворот головы влево</li> <li>3-4 - вправо</li> </ol> <p>III. И.П. - стоя на ноги врозь, мяч вверху</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 - круговые движения головы вправо</li> <li>5-3 - влево</li> </ol>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Спина прямая, включить удержание, не трястись, не делать резких движений.</p>
	<p>2. Развитие мускул плеча</p> <p>IV. И.П. - стоя на ноги врозь, мяч в правой руке, левая рука вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 - отведение правой руки назад</li> <li>3-4 - со штыковой руки</li> </ol> <p>V. И.П. - стоя на ноги врозь, мяч в двух руках</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поднять двух рук вверх</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3-4 - ганя</li> </ol>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Плавное выполнение заданий, спина прямая. Амплитуда как можно больше в плечевом суставе. Руки прямые</p>

	VI. И.П. - стойка ноги врозь, миз вправо рука. 1-4 - круговые движения вперед 5-8 - назад	10 раз	
	3. Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, миз вправо 1-2 - корпус туловища вперед 3-4 - назад 5-6 - вправо 7-8 - влево	10 раз	Спина прямая. Лопатки не поднимаются, ноги стел. Не делаем резких движений.
	VIII. И.П. - стойка ноги врозь, миз в двух руках перед грудью 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8 - влево	10 раз	
	IX. И.П. - стойка ноги врозь, миз в двух руках перед грудью 1-2 - поворот туловища вправо 3-4 - влево	10 раз	
	4. Развитие мышц ног X. И.П. - Ицуконка стойка, миз вправо. 1 - ноги вместе и правой 2 - вперед 3 - к левой 4 - И.П.	10 раз	Плавное выполнение, заданной, Спина прямая. Пятки от пола не отрывать.
	XI. И.П. - стойка ноги врозь, миз вправо. 1 - вынос правой ноги вперед 2 - И.П. 3 - вынос левой ноги вперед 4 - И.П.	10 раз	
	XII. И.П. - стойка ноги врозь, миз вправо. 1 - прыжок ноги вместе, миз вверх, передняя нога в сторону 2 - И.П.	10 раз	
	Перестроение		Следить за самочувствием учащихся

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 мин	И.П. - Основание стопы, руки врозь туловища. Наклон туловища вперед, обхватить руками голени или стопы шире. Держать 5-7сек	4 раза	Ноги прямые, наклона шире
	И.П. - наклона вперед, руки на коленях. Держать И.П. 5-7сек, стопа прямая	4 раза	Колени прямые, стопа прямая, взгляд вниз-вперед
	И.П. - стопа ноги врозь, руки на пояс. Выполняем наклоны и держим 5-7сек.	4 раза	Колени прямые, стопа прямая.
	И.П. - стопа ноги врозь, руки вперед. Выполняем наклоны и держим 5-7сек	4 раза	Колени прямые, стопа прямая, руки прямые
	И.П. - стойка ноги врозь, руки за спиной в затылке. Выполняем наклоны вперед и удерживаем 5-7 сек	4 раза	Лопатки сведены, колени прямые, стопа прямая, взгляд вперед-вниз.
	И.П. - стопа на левой ноге, правую схватить за колено. Поднять правое колено и грудь. Держать 5-7сек., удерживать равновесие	2 раза	Плечи вниз, стопа на себя, опорная нога прямая.
	И.П. - стопа на правой ноге, левую обхватить за колено. Поднять левое колено и грудь. Держать 5-7сек., удерживать равновесие	2 раза	Плечи вниз, стопа на себя, опорная нога прямая
И.П. - след, правая вперед, левая согнута и опущена коленом на пол, стопа прижата к середине бедра правой ноги. Наклон и правой ноге	8 раз	Стопа прямая, наклона шире	

	Держать 5-7 сек.		
	И.П. - сев, левая вперед, правая нога согнута и опущена на пол, стопы примата и средние пальцы левой ноги. Наклоны вперед, наклоны и левой ногой. Держать 5-7 сек	8 раз	Спина прямая, колени и таз
	И.П. - сев согнув ноги. Развести бедра в стороны, а стопы соединить и обхватить руками. Наклоны вперед. Держать 5-7 сек	и раз	Спина прямая, колени тазы и ноги
	Перестроение		Восстановить дыхание, проверить свои движения усталости
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  20 мин	"Падающая палка" Игра средней подвижности	15 мин	Игроки рас- ставляются по порядку, запоминают свои номера, становятся в круг. Водящий в центре держит вертикаль- но лежащую палку. Выкрикивая той- шубу номер, он опускает палку и бегит из круга.

Л Б Н А Я 20 мин			В случае если игра побояла лет слеза, вы игдает своему чемпиону. Выигрывает те, кто все выиграл
	"3, 13, 33" Игра на выживание	2 мин	На 3 ужении встают на одну ногу. На 13-ую вверх, на 33 - встать на носки
	Подвезение ябл	3 мин	Указать общие ошибки, похвалить

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.**

Тема урока: Обучение техники прыжкам на скакалке, обучение техники подъёма туловища из положения лежа

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение техники прыжкам на скакалке на месте, обучение техники подъёма туловища из положения лежа.
- 2) Развивающая: развитие физических качеств: гибкости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, терпения, ответственности и взаимовыручки.

Время проведение: 10:10-11:40

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, секундомер.

**Проводящий:** Буданова К.Д.

Ход урока:

ГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Разминка: Ходьба - на носках - на пятках - переключая с пятки на носок - в полуприседе - в полной приседе	2 мин	Упражнения внимательности в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция 1м. Следить за осанкой.
	Бег - с высоким подниманием бёдра - с захлестом голени назад - с прямой ногой вперед - с прямой ногой назад - голень правая боком - голень левая боком	3 мин	Медленный, стойкий, без рывков бег. Обратить внима- ние на правильные дыхание при беге
	Перестроение. Восстановление дыхания	4 мин	Следить за самостоятельным детей. Перестроение в колонны на 3, 6, 9, на месте.
	ОРУ со скакалкой	13 мин	
	1. Развитие мышц шеи I. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вилузу. 1- наклол головы вперед 2- назад 3- влево 4- вправо II. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вилузу 1-2 поворот головы влево 3-4 вправо III. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вилузу. 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	4 раза  4 раза  4 раза	Спина прямая, выполнять мед- ленно, без резких движений
2. Развитие мышц рук			

20 мин

	<p>IV. И.П. - стойка ноги врозь, скакание в правой руке, левая вдоль туловища 1-2 - отведение правой руки назад 3-4 - со шлепкой руки</p> <p>V. И.П. - стойка ноги врозь, скакание спиной вперед перед грудью 1-2 - отведение согнутых руки назад 3-4 - прямых руки назад</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Плавное выполнение заданий, спина прямая. Большая амплитуда при отведении руки.</p>
	<p>3. Развитие мышц туловища</p> <p>VI. И.П. - стойка ноги врозь, скакание вширь. 1-2 - руками туловища вперед 3-4 - назад 5-6 - вправо 7-8 - влево</p> <p>VII. И.П. - стойка ноги врозь, скакание в правой руке на носки, левая рука на носки. 1-4 - круговые движения вправо 5-8 - влево</p> <p>VIII. И.П. - стойка ноги врозь, скакание перед грудью спиной вперед. 1-2 - поворот туловища вправо 3-4 - влево</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Спина прямая. Делать медленно, подсчет, без резких движений.</p>
	<p>4. Развитие мышц ног</p> <p>IX. И.П. - Широкая стойка, скакание вширь. 1 - руками вправо 2 - вперед 3 - к левой 4 - И.П.</p> <p>X. И.П. - стойка ноги врозь, скакание на носки. 1 - выпад правой вперед 2 - И.П. 3 - выпад левой вперед 4 - И.П.</p> <p>XI. Приседания на скакание вперед</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Плавное выполнение заданий, спина прямая. Приседания выполнять свободно, упрямать ноги можно вширь.</p>

ОСНОВНАЯ 50 мин	XII. Притиски на скакательные кости XIII. Притиски на скакательные попеременно.	15 раз  15 раз	
	Перестроение		Следить за связыванием
	И.П. - сед ноги врозь. Наклоны в правую ногу. Держать 5-7 сек	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, наклоны ише.
	И.П. - сед ноги врозь. наклоны в левую ногу. Держать 5-7 сек	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, наклоны ише.
	И.П. - сед ноги врозь. Наклоны вперед. Держать 5-7 сек.	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, наклоны ише.
	И.П. - сед. наклоны вперед. Держать 5-7 сек.	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, наклоны ише.
	И.П. - сед правую вперед, левая нога согнута и опущена на пол, стопа прямая и средние бедра правой ноги. Наклоны в правую ногу. Держать 5-7 сек	8 раз	Спина прямая, наклоны ише, нога прямая
	И.П. - сед левую вперед, правая нога согнута и опущена на пол, стопа прямая и средние бедра левой ноги. Наклоны в левую ногу. Держать 5-7 сек	8 раз	Спина прямая, наклоны ише, нога прямая
	И.П. - основная стойка. Наклоны туловища вперед, обхватить руками	4 раза	Ноги прямые, Спина прямая

	<p>Колени, как можно шире.</p> <p>Держать 5-7 сек</p>		
	<p>И.П. - наклон вперед, руки на пояс.</p> <p>Наклон вперед, спина прямая.</p> <p>Удерживать это положение 5-7 сек</p>	4 раза	Колени прямые, спина прямая.
	<p>И.П. - основная стойка, руки вперед.</p> <p>Наклон вперед, спина прямая.</p> <p>Удерживать это положение 5-7 сек</p>	4 раза	Колени прямые, спина прямая
	<p>И.П. - стойка на левой ноге, правую обхватить в талию и затылок. Удерживать 5-7 сек.</p> <p>Держим равновесие</p> <p>Тоник с грузом ноги</p>	4 раза	Плечи выше, стопа на себе, опирается нога прямая
	<p>Присед. кор. катива.</p> <p>И.П. - сед.</p> <p>Выполнить глубокие наклоны.</p>		<p>Мальчики: "5" - +9;</p> <p>"4" - +5; "3" - +3;</p> <p>Девочки: "5" - +13;</p> <p>"4" - +6; "3" - +4;</p>
	<p>Перестроение</p>		<p>Восстановление дыхания.</p>
<p>3 2 1 4 5 6</p>	<p>"Снапер"</p> <p>Игра высокой подвижности</p>	15 мин	<p>Капитан команды перебрисывает мяч своей команде и пытается при этом попасть в другую команду. Мяч ловит другой игрок и пытается выбить противника и перебрисать мяч команде.</p>

Л Б Н А Я 20 мин			В случае если игра пошла мало, вы идёте своим темпом. Выигрывает тот, кто всех победит
	«3, 13, 33» Игра на внимание	2 мин	На 3 улитки встают на одну ногу. На 13 - руки вверх, на 33 - встать на носки
	Подвезение яблоч	3 мин	Указать общие ошибки, похвалить

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.**

Тема урока: Обучение техники прыжкам на скакалке, обучение техники подъёма туловища из положения лежа

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение техники прыжкам на скакалке на месте, обучение техники подъёма туловища из положения лежа.
- 2) Развивающая: развитие физических качеств: гибкости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, терпения, ответственности и взаимовыручки.

Время проведения: 10:10-11:40

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, секундомер.

**Проводящий:** Буданова К.Д.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОАГОТОВОЧИТЕЛЬНОЕ 20 мин	<p>Построение, приветствие, рапорт, задачи урока.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p>	1 мин	<p>Отметить готовность учащихся к уроку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снять с всех лишние предметы (гаши, суринки, цепочки)</li> <li>2. Убрать все из карманов</li> <li>3. Вопросы должны быть закрытыми</li> </ol>
	<p>Разминка:</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- перешагивая с пятки на носок</li> <li>- в ходьбе прыжке</li> </ul>	2 мин	Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне. Дистанция 1м. Следить за осанкой.
	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра</li> <li>- с захлестом голени назад</li> <li>- с прямыми ногами вперед</li> <li>- с прямыми ногами назад</li> <li>- зенит левым боком</li> <li>- зенит правым боком</li> </ul>	3 мин	Медленно, спокойно, без равновесия бег. Обратит внимание на правильные движения
	<p>Перестроение</p> <p>Восстановление дыхания</p>	4 мин	Следит за самочувствием учащихся.
	<p>ОРУ в парах</p>		
<p>1. Развитие мышц шеи</p> <p>I. И.П. - стоя на коленях врозь, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоном головы вперед</li> <li>2 - то же назад</li> <li>3 - то же влево</li> <li>4 - вправо</li> </ol> <p>II. И.П. - стоя на коленях врозь, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поворот головы вправо</li> <li>2 - И.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - И.П.</li> </ol>	10 раз  10 раз	Выполняют медленно, без резких движений	
<p>2. Развитие мышц рук.</p> <p>III И.П. - стоя на коленях врозь, спиной и друг другу, руки висят, хват широк</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны</li> <li>2 - руки вверх</li> <li>3 - руки в стороны</li> <li>4 - И.П.</li> </ol>	10 раз	Руки прямые, спина прямая	

О С Н О В Н А Я  50 мин	VI. и.п. - стоя на коленях, лицом и спиной друг к другу, руки на плечи партнера. 1-3 прыжки вперед и назад 4 - и.п.	10 раз	Руки крепкие, спина крепкая
	VII и.п. - стоя на коленях, правая нога впереди и левая сзади, правая рука держит за предплечье, левая в сторону. 1-мах левой ногой вперед 2-и.п. 3-мах правой ногой вперед 4-и.п. VIII и.п. - стоя на коленях, лицом к партнеру. 1-4-наклоны туловища и правой 5-8-и левой ноге	10 раз	Спина крепкая, ноги крепкие.
	Перестроение		Следить за самочувствием.
	Приемы на двух ногах через скамью	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление обязательно на носки. Не разводить руки широко от тела - за это они будут уставать. Лопки должны быть перед телом; спина отведена назад, кисти находятся над головой. Не наклоняться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы на скакании назад	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы на скакании вперед	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы на скакании с высокой подниманием бедра	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы на скакании с захлестом голени назад	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы назад попеременно	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.
	Приемы вперед попеременно	15 раз	Не прыгать на всей стопе. Подпрыгивать только на носках, приземление на носки. Руки ближе к туловищу не касаться вперед. Держать спину прямо.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Пришпили на скакание <sup>уздой</sup> на правой ноге	15 раз	
	Пришпили на скакание уздой на левой ноге	15 раз	
	Пришпили на скакание с продвижением вперед	15 раз	
	Планка на предплечьях	30с., 2 подхода	Держать спину ровно Таз не поднимать Взгляд вперед
	Бодовая планка правым боком	30с., 2 подхода	Рука вдоль туловища, ноги не сгибать, таз не поднимать
	Бодовая планка левым боком	30с., 2 подхода	Рука вдоль туловища, ноги не сгибать, таз не поднимать
	"Сиротки нас," Игра высокой подвижности	15 мин	В центре круга стоит водящий. Остальные передают мез друг другу, стараясь, чтобы водо- ющий не коснулся или не поймал мез. Варианты передач: двумя руками от упруги; одной рукой от кнута, сверху, сбоку, снизу. Если водящий поймал мез, он становится в круг, а тот кто мез в центр. Игра выполняющий не правильно передает выбывает из игры.
"Ориентируемся по слуху," Игра малой подвижности	5 мин	Игроки становятся в шеренгу или полукругом. Все закрывают	

		глаза. Руководитель отходит и подает сигнал. Упражнения идут по звуку. По второму сигналу останавливаются. Руководитель переходит в другое место.
Подвезшие ятров	3 мин	Указать общие ошибки, похвалить

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

Тема урока: Сдача нормативов

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Сдача норматива по прыжкам на скакалке на месте, Сдача норматива подъёма туловища из положения лежа.
- 2) Оздоровительная: развитие физических качеств: гибкости, выносливости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, терпения, ответственности и взаимовыручки.

Время проведение: 10:10-11:40

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

Инвентарь: свисток, секундомер, гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты, волейбольные мячи.

Проводящий: Буданова К.Д.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Построение, приветствие, рапорт, задачи урока	1 мин	Отметить готовность учащихся
	Разминка: ходьба - на пятках - на носках - в шагах прыжке	3 мин	Упражнения выполняются медленно, без резких движений. Длинные 1 метр



<p>О С Н О В Н А Я С О М Н</p>	<p>высказать рук вперед. IX. И.П. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, пятки вместе; 1-2 - глубокий выдох, пятки вперед - выдох; 3-4 - вернуться в И.П. - вдох. X. И.П. - стоя на носках, руки на пояс, пятки на пальцах. 1-4 - прыжки боком через пятку.</p>	<p>4 раза  16 раз</p>	<p>Система вперед, пятки вместе, носки поставлены, повторить тем же способом, выдох на два счета, пятки от пола не отрывать.  Прыгать легко, не наступая на пятку. Дыхание равномерное.</p>
	<p>XI. И.П. - стойка ноги врозь, пятки на полу. 1-4 - глубокий выдох, руки через стороны вверх, локти в левую; 5-8 - тоже левой.</p>	<p>4 раза</p>	
	<p>Перестроение</p>		<p>Сидеть за спиной стула.</p>
	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку</p>	<p>30 раз, 2 подхода</p>	<p>Не прыгайте на всей стопе. Подпрыгивать можно на носках, прыжки также обязательно на носки. Не разводите руки широко от тела - из-за этого они быстро устают. Правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, ладони отведены назад, кисти находятся впереди. Руки согнуты в локтях, расслаблены. Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад - это приводит к потере равновесия. Держите спину прямо.</p>
	<p>Сядьте на пятки, прыжки на скакалке</p>	<p>1 раз</p>	<p>Не закрепляйте руки на лодыжках прыжками. Правильное положение перед прыжком: ноги согнуты, руки слегка согнуты и выведены вперед. Не прыгайте на всей стопе. Подпрыгивать можно на носках, прыжки также обязательно на носки. Не сидите на пятках во время прыжков. При прыжках амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте. Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад - это</p>

		<p>публоти к попу равновесия. При этом симметрично кривизне руки широкот тела - от - за это, в 1 место уходит. Третье место широкот рук. Во время медитации: левый локоть с телом, левый локоть с телом, левый локоть с телом. Руки согнуты в локтях, локти опираются на поверхность. Не забывайте дышать - так это не привычка. Выйдите широко ровно, в одной линии.</p>
	<p>Подъем туловища</p> <p>Сдача норматива "Подъем туловища из положения лежа на спине"</p>	<p>20 раз, 2 подхода</p> <p>1 раз</p> <p>Ошибки при которых выполнения не засчитываются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (локтей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками пола;</li> <li>- разведение пальцев рук, "у жима";</li> <li>- свисание таза (поднимайте таз);</li> <li>- изменение прямой линии согнутых ног.</li> </ul> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из положения лежа на спине, на гимнастической лопатке, руки за голову, вращая локтями касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни приподняты перпендикулярно к полу.</p> <p>Учитывая возможность нарушения количества подниманий туловища за 10 сек, касаясь локтями бедер (локтей), с последующим возвратом в исходное положение.</p> <p>Засчитывается количество правильных повторений поднимания туловища.</p> <p>Учитывается выполняется норма.</p> <p>Почередно одну из переносок согнутой лодыжки, другая упор: согнутой ноге за ступню и пяткой.</p> <p>Ошибки при которых выполнения не засчитываются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (локтей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками пола;</li> <li>- разведение пальцев рук, "у жима";</li> <li>- свисание таза (поднимайте таз);</li> <li>- изменение прямой линии согнутых ног.</li> </ul>



ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ.

Тема: Повторение комбинаций в равновесии на гимнастической скамейке. Совершенствование стойки на лопатках.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение комбинаций в равновесии на гимнастической скамейке; совершенствование стойки на лопатках.;
- 2) Развивающая: развитие координационных, силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, гимнастическая скамейка, гимнастические коврики, волейбольные мячи.

Время проведения: 90 мин

Место проведения: спортивный зал АНПОО "ДВЦНО"

**Проводящий:** Буданова К.Д.

Ход урока:

Час ти уро ка	Содержание	Дозировк а	Организационно- методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Приветствие, растет на месте, похрюкивание, инструктаж по технике безопасности	2 мин	Проверить колготки спортивной формы, самочувствие учащихся
	Сообщение задач урока	1 мин.	Обеспечить конкретность задач, ясность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
Ходьба с руками в стороны и-ч круговые движения в ладонях и кистях и себе	Спина прямая, взгляд вперед		

<p>к себе 5-8 - от себя</p>		
<p>Ходьба, руки в замочек перед грудью 1 - руки вперед 2 - и.п.</p>		<p>Взгляд вперед, спина прямая</p>
<p>Поворот туловища на каждую ногу, руки согнуты в локтях перед грудью</p>		<p>Руки согнуты в локтях. Руки не выпрямлять</p>
<p>Ходьба, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1 - отвести правую руку назад 2 - спина прямая</p>		<p>Руки не сгибать, спина прямая</p>
<p>Круговые движения руками вперед - назад на каждую ногу</p>		<p>Руки не сгибать, спина прямая</p>
<p>и.п. - взгляд вперед и в правую ногу, руки на пояс: 1-2 - раскачивание 3-4 - спина прямая</p>		<p>Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед</p>
<p>Руки в стороны, круговые движения в плечевом суставе</p>		<p>Взгляд вперед, спина прямая</p>
<p>Ходьба по сигналу, спина направленная.</p>		<p>1 сигнал - поворот на 360° 2 сигнала - в полуокружности</p>
<p>Бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>Руки работают вдоль туловища</p>
<p>Бег с захлестом голени назад</p>		<p>Спина прямая</p>

Приставивши левую внутреннюю правую боком и левую боком		
Свободный бег	1 мин	
Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	
Перестроение в 2 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте в парах И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - наклоны головы вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	10 р/з	
И.П. - стойка ноги врозь, спиной к грузу грузу, руки врозь, хвост мотылем. 1 - руки в стороны 2 - руки вверх. 3 - руки в стороны 4 - И.П.	10 р/з	
И.П. - стойка ноги врозь, лицом к грузу грузу, правая рука на левой плече партнера, левая в оло туловища 1-4 - круговые движения правой рукой вперед 5-8 - назад 1-4 - тоже, со левой рукой	10 р/з	
И.П. - стойка ноги врозь спиной к грузу грузу, руки в замок 1-3 наклоны вправо 4-И.П. 5-8 то же влево	10 р/з	
И.П. - стойка ноги врозь, лицом к грузу к грузу, руки на плечах партнера	10 р/з	

	<p>1-Мах правой ногой назад 2-И.П.</p> <p>3-Мах правой ногой в сторону 4-И.П.</p> <p>5-8 тоже с грузом ноги</p>		
	<p>И.П. - стойка правым боком к партнеру, руки охватывают ногу лопатки.</p> <p>1-Взмах правой ногой вперед 2-И.П. 3-Взмах левой ногой вперед 4-И.П.</p>	10 раз	Спина прямая, вперед вперед
	<p>И.П. - стойка ноги врозь лицом к грузу, руки вперед.</p> <p>1-4-присядки на правой ноге 5-8 - на левой 1-8 - на двух</p>	10 раз	Спина держать прямо, ноги не сдвигать.
	<p>И.П. - стойка правым боком к партнеру, правая и левая, руки охватывают ногу лопатки.</p> <p>1-4 - круговые вращения в коленно-стопном суставе от себя 5-8 - к себе</p> <p>1-8 - тоже с грузом ноги</p>	4 раза	Спина прямая, вперед вперед
	<p>Восстановление дыхания Перестроение в и.п. колени, расставить мимаситические спальники</p>	4 мин	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох.
О С Н О В Н А Я 50 мин	<p>Упражнения в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг "толчки"</li> <li>- поворот кругом на носках</li> <li>- взмах, упор стоя на одной ноге</li> <li>- махом, шагом в стойку боком</li> </ul>	3-4 груза	При выполнении упражнений на бревне следить за осанкой. Выполнять до конца бревна
	<p>Перестроение в шеренги, взгляд мимаситических исправно</p>	1 мин	
	<p>Запретить перенатом стойка на лопатках.</p> <p>Перенатом назад - вперед из различных И.П.: лежа на спине, сидя, из упора присев</p>	10 раз	Перенатом назад вперед делают на круглую стойку. Энергичные вращения вперед плечами и ногами

	Стоя на лопатках перенести карандаш из узора карандаш	10 раз	Из узора карандаш перехватить руки на середине лопатки и выполнить перенос карандаш. Лопатки широко не разводятся.
	Стоя на согнутых ногах	10 раз	Коснувшись лопатками пола, упереться руками в пол под коленями. Лопатки широко не разводятся.
	Стоя на прямых ногах (со страховкой, без страховки)	10 раз	Коснувшись лопатками пола, упереться руками в пол под коленями. Лопатки широко не разводятся.
З А Ж Л Ю У У Т Е Л Б Н А Я 20 мин	"Рывок за мячом" Игра висячей погребенности	5 мин	две команды. стоят рядом в одну шеренгу. Считаются по вперед и за- нимают свой номер. Учитель с мячом в руках встает между команда- ми. Называет любой номер, бросает мяч вперед. Игроки касающиеся этот номер бегают к мячу. кто раньше

		<p>коснется глаза, тот принимает команду это. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.</p>
<p>"Снайпер" Игра вичаи подвижности</p>	5 мин	<p>Игроки делятся на две команды. В каждой команде капитан становится отдельно за стеной противоположной команды. Он передра- сывает мест своей команде и пытается выбрать противников. Если игрок побман мест "с лугу", то мест переходит в другую команду. Выбравшие игроки идут к своему капитану и продолжают играть. Побывает та команда, которая я выбрана всех противников.</p>
<p>"Игра малой подвижности" "Цвета"</p>	2 мин	<p>Игроки становятся в очередь. Ведущий командует: "Дотройтесь до своего цвета,"</p>

			раз, два, три!,, Играи или можно быстрее стараться допрыгнуть до цели - либо шара кто не успеет выбывает из игры. Ведущий шаром поворачивает команду. Побеждает оставшиеся игроки
	Подведешие итогов	Заним	Указать общие ошибки, похвалить. Выра о самостоятели.

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5-6 КЛАССАХ.

Тема: Обучение гимнастическим упражнениям

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование техники поворота прыжком на 360
- 2) Развивающая: развитие быстроты, ловкости и координации.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях по физической культуре.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, гимнастические коврики, волейбольные мячи.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Буданова Ксения

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж ТБ	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие учащихся
	Сообщение задач	1 мин	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Ходьба на носках, руки вверх	7 мин	Спина прямая, шаг вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, шаг вперед
	Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.		Спина прямая, шаг вперед
	Повороты на пятый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты на уровне груди
	Круговые движения руками вперед-назад на пятый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.п. - выпад вперед на правую ногу, руки на пояс 1-2 - раскатывание 3-4 - смена ног		Дистанция 2 шага, спина прямая, шаг вперед
	Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе в ходьбе		Шаг вперед, спина прямая
Ходьба по измененному направлению			

Бег с высоким подниманием бедра	5 мин	Руки работают вдоль туловища, колен высоко не поднимать
Бег с захлестом голени назад		Спина прямая
Приставной шаг в движении правым и левым боком		Руки работают вдоль туловища, соблюдать дистанцию
Свободный бег	1 мин	Следить за правильностью дыхания
Переход на шаг, восстановление дыхания	30 сек	Руки через стороны вверх, вниз - вбок
Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте с метом И.П. - стойка ноги врозь, мет через плечо 1 - наклол головы вправо 2 - И.П. 3 - влево 4 - И.П.	10 раз	Медленное выполнение
И.П. - стойка ноги врозь, мет вперед 1 - поворот головы вправо 2 - влево	10 раз	Спина прямая, медленное выполнение
И.П. - стойка ноги врозь, мет вназад 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 - влево	10 раз	Спина прямая, медленное выполнение

<p>И.П. - узкая стойка, мез за головой  1 - выпрямить руки за головой  2 - И.П.  3-4 - то же</p>	10 раз	Руки не сгибать, взмах вперед
<p>И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мез в правой  1 - пережать мез в левую руку через голову  2 - И.П. 3-4 - то же</p>	10 раз	Спина прямая, руки прямые
<p>И.П. - стойка ноги врозь, мез вверху  1-4 - круговые движения тазовища вправо  5-8 - влево</p>	10 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоны вправо и влево
<p>И.П. - широкая стойка, мез вилу  1 - наклон вперед, положить мез на пол  2 - И.П.  3 - наклон вперед, поднять мез с пола 4 - И.П.</p>	10 раз	Наклон шире, спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, мез вилу  1 - наклон вперед, коснуться мезом пола  2 - мах руками  3 - наклон  4 - И.П.</p>	10 раз	Спину держать ровно, колени не выходят за носки
<p>И.П. - широкая стойка, мез вилу  1 - наклон в правую сторону, коснуться мезом пола  2 - наклон вперед  3 - наклон в левую сторону  4 - И.П.</p>	10 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать
<p>И.П. - стойка на правой, левая нога в коленном суставе, мез на пол.  1-4 - круговые движения в тазобедренном суставе от себя  5-8 - к себе  То же самое с другой ногой</p>	10 раз	Спина прямая

<p>И.П. - основная стойка, маз          через прыжок          1-4 - круговые движения в          коленостопном суставе от себя          5-8 - и себе          То же с другой ногой</p>	10 раз	Держать равновесие, спиная прямая
<p>И.П. - основная стойка, маз          через прыжок          1 - подготовка ко прыжку          2 - И.П.          3-4 - толк самок</p>	10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь,          маз вилузу          1 - прыжок в широкую          стойку          2 - И.П.          3-4 - то же самое</p>	10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь,          маз вилузу          1-4 - прыжки на левой          5-8 - на правой          1-8 - на двух</p>	10 раз	Спина прямая
<p>Восстановление гимназии          Подготовка места где          занытия</p>	1 мин	Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох
<p>И.П. - стойка ноги врозь, маз          в правой руке выпадает вперед          Отпустить маз вниз и положить          его той же рукой.          То же с другой рукой</p>	браз	Руки прямые, держим взгляд на носе

О С Н О В Н А С	Бросок меча вниз с ударом об пол поймав его той же рукой. То же с группой людей	5 раз	Ноги прямые, руки прямые, спина прямая, вниз на мез
50 мин	Бросок меча с ударом об пол, хлопком перед собой и полем меча. То же с группой людей  В стойке на одной ноге движения руками и не опорной ногой в одной местности.  То же с группой людей.	5 раз	Ноги прямые, руки прямые. Спина прямая, тазобе- дренные суставы не заваливаются вперед. Держим равновесие
	Присели на месте толчком двух ног на 90 градусов	5 раз	Присели толчком двух ног, приземле- ние ровное на обе ноги
	Присели на месте толчком двух ног на 180 градусов	5 раз	Присели толчком двух ног, приземле- ние ровное на обе ноги

	<p>Принимать на месте толчком глук ног на 360 градусов</p>	5 раз	Принимать толчком глук ног, приземление робко на две ноги.
	<p>Перестроение в полойки. Бросок мата с ударом об кол и полей то и не шумит в хожде Бросок мата вверх с полей то и не шумит в хожде Бросок мата с ударом об кол с хлопком через содой и полей в хожде Работа в парах. Приставками матом с передачей мата групп групп</p>	2 раза	Визуально следить, если поддается, ускорение шаг
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 20 мин</p>	<p>Эстафеты 1) Передача мата сверху 2) Передача мата снизу 3) Передача мата сверху и снизу 4) Передача мата поворотом в правую сторону 5) Передача мата поворотом в левую сторону 6) Передача мата в правую и левую сторону через 7) Передача мата сверху, снизу, поворотом вправо, поворотом влево</p>	7 мин	Учащиеся жонглируют на две команды. Когда последний подбрасывает мат, он бежит вперед и продолжает передавать, пока тот кто был первым не окажется первым.

<p>«Потолок - нос - пол» Игра на внимание</p>	<p>2 мин</p>	<p>Играющие становятся в одном ряду, когда ведущий сворачивает «Потолок» - все бегут по стене на «Пол», «Пол» - на «Нос», «Нос» - посылать носа. Ведущий может менять</p>
<p>Поглубление знаний. Вопрос учащихся</p>	<p>4 мин</p>	<p>Беседа о стенах племени по оставле- нным загадкам. Вопрос о саморубе учащихся.</p>

## Раздел 4. Диагностика плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Цель данного исследования: овладение диагностических методик плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре АНПОО «ДВЦНО» АК.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирования видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 5 классе АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицу.

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

3. провести педагогическое тестирование (*не менее 5 тестов*) и определить уровень физической подготовленности у девочек 11-12 лет АНПОО «ДВЦНО» АК. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 5 классе

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

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

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) Комарицкая Софья АндреевнаФ.И.О. наблюдаемого Королева МаринаДата проведения 17.11.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Перестроение	60 с.		40 с.			20 с.
	Приветствие	30 с.	5 с.	25 с.			
	Развитие координации	60 с.		60 с.			
	Ходьба	120 с.	30 с.	60 с.	30 с.		
	Бег	180 с.		120 с.	60 с.		
	Ходьба	30 с.	10 с.	20 с.			
	Перестроение	30 с.	10 с.	20 с.			
	ОРУ	600 с.	30 с.	490 с.	30 с.	30 с.	20 с.
	Перестроение	30 с.		20 с.	10 с.		
	<b>Итого</b>	<b>19 мин</b>	<b>1 мин 25 с.</b>	<b>13 мин 15 с.</b>	<b>2 мин 10 с.</b>	<b>30 с.</b>	<b>40 с.</b>
Основная	Специальные упражнения	300 с.	30 с.	210 с.		60 с.	
	Подводящие упражнения	420 с.	30 с.	360 с.			30 с.
	Обучение прыжкам на двух ногах	480 с.	60 с.	360 с.		30 с.	30 с.
	Совершенствование прыжков попеременно	300 с.	30 с.	270 с.			
	<b>Итого:</b>	<b>25 мин</b>	<b>2 мин 30 с.</b>	<b>20 мин</b>		<b>1 мин 30 с.</b>	<b>1 мин</b>
Ючи-ельная	Перестроение	60 с.		20 с.	30 с.	10 с.	
	Игра подвижная	600 с.	120 с.	420 с.		20 с.	10 с.

Перестроение	60 с.		30 с.		30 с.	
Подведение итогов	120 с.	60 с.	60 с.			
Организованный выход из зала	120 с.	10 с.	50 с.		60 с.	
<b>Итого:</b>	<b>16 мин</b>	<b>3 мин 10 с.</b>	<b>9 мин 40 с.</b>	<b>30 с.</b>	<b>2 мин</b>	<b>10 с.</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1 ч.</b>	<b>7 мин 5 с.</b>	<b>42 мин 55 с.</b>	<b>2 мин</b>	<b>4 мин 20 с.</b>	<b>1 мин 50 с</b>
<b>А.П. =</b>						<b>71,5 %</b>
<b>О.П. =</b>						<b>96,9 %</b>

Результаты исследования: проведение хронометрирования урока физической культуры в 5 классе, позволило нам узнать общую и моторную плотность урока. Общая плотность урока составила 96,9 %, что соответствует требованиям, предъявляемым к проведению урока физической культуры. Моторная плотность урока составила 71,5%, что также соответствует требованиям. Продолжительность подготовительной части урока составила 19 мин, основной части - 25 мин, заключительной части – 16 мин. Время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи.

Заключение к уроку: время, отведенное учителем на фрагмент урока, позволяет решать поставленные задачи. Задачи были выполнены, урок прошел продуктивно и с интересом для занимающихся. Время на вспомогательные действия уходило для того, чтобы взять необходимый инвентарь для задания и это не снизило плотность урока.

#### 4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 5 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) \_\_\_\_\_ Комарицкая Софья Андреевна \_\_\_\_\_

Ф.И.О наблюдаемого \_\_\_\_\_ Королева Марина \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ 15.11.2023 г. \_\_\_\_\_

Задачи урока:

- 1) Образовательные: Обучение прыжкам на скакалке толчком двух ног.  
Совершенствование подъема туловища из положения лежа на спине
- 2) Развивающие: Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.
- 3) Воспитательные: воспитать дисциплину.
- 4) Оздоровительные: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочны
5 мин	Перестроение	Нежелание заниматься.	2
10 мин	Приветствие	Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке.	2
15 мин	Строевые упражнения	Отвлекается, смотрит по сторонам.	2
20 мин	Ходьба	Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплины удовлетворительная.	3
25 мин	Бег по диагонали	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Некоторая эмоциональная сдержанность.	3
30 мин	Ходьба	Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему.	2

35 мин	ОРУ на месте	Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад	2
40 мин	Работа со скакалкой	Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается за дело.	5
45 мин	Эстафеты с мячами	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Двигательная деятельность иногда осуществляется	5
50 мин	Игра «Снайпер»	Эмоциональный подъем. Чувство удовлетворения. Быстро принимается	5
55 мин	Построение	Достаточная заинтересованность и удовлетворение. Спокойствие.	3
60 мин	Подведение итогов	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое	3

Результаты исследования: благодаря исследованию мы можем проследить какая часть урока более интересна испытуемому. Подготовительная часть не проявляла должного интереса (2 балла), ровно до того момента, как начались движения, уже при ходьбе интерес поднялся до 3 баллов. По оценкам и поведению можно легко сказать, что пик интереса пришелся на основную часть, во время работы со скакалками и эстафетами (5 баллов). По завершению работы интерес немного уменьшился (3 балла), но подведение итогов все равно слушали внимательно.

Заключение по уроку: урок прошел продуктивно, задачи были выполнены. Также стоит отметить, что учителю удалось заинтересовать учащихся, у которых вначале урока не было желания заниматься. Видно, что учащиеся хотели поработать с мячами, что предоставило им большое удовольствие от занятия. Продолжительность основной и заключительной частей урока соответствует предъявляемым требованиям. Следовательно, задачи урока, поставленные учителем к уроку, его тип соответствовали уровню двигательной подготовленности учащихся.



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

#### 4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, 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. Подъем туловища из положения лежа на спине направлен на развитие силовой выносливости и выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, стопы плотно прижаты к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения теста создаются пары. Один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни или голени. Прыжки на скакалке толчком двух ног направлены на развитие координационных способностей и выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству

прыжков, затем они меняются местами. Наклон вперед из положения сидя направлен на развитие гибкости и выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами. При выполнении теста обучающийся совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 секунд. Результаты фиксируются с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+». 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 6 класса АК АНПОО «ДВЦНО»

#### ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Буданова К.Д

Дата тестирования 10.11.23

№	Ф.И.О. учащегося	«Складка» из положения сидя		Прыжки на скакалке толчком двух ног		Подъем туловища из положения лежа на спине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Беликова В..	15	Выс	130	Средн	30	Средн	10	Средн	Средний
2	Дмитриенк						Сред			Средний

	о В.	16	Выс	100	Низ	23	н	8	Низ	
3	Кикина Е.	17	Выс	140	Выс	27	Сред н	15	Выс	Высокий
4	Комиссарова А.	11	Сред	105	Низ	36	Выс	13	Сред н	Средний
5	Косинова К.	10	Низ	120	Сред н	30	Сред н	7	Низ	Низкий
6	Маркина Д.	15	Выс	110	Низ	20	Низ	13	Сред н	Средний
<b>Средний показатель/ Средний УФП</b>		14	Выс	117,5	Низ	27,6	Сред н	11	Сред н	Средний

По данным, представленным в таблице, мы можем сделать несколько выводов. Во-первых, средний УФП по всем видам тестов нестабильный, так как варьируется от низкого к высокому. Во-вторых, в нашем тестировании приняло участие 6 девочек в возрасте 12 лет и показали достаточно высокие результаты. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, большинство девочек получили высокий результат и лишь несколько средний и низкий. Мы можем предположить, что это связано с тем, что большая часть девочек активно занимается спортом, регулярно посещает занятия по физической культуре и участвует в соревнованиях. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 5 класса обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 6 классе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Буданова К.Д

Дата тестирования 10.11.21

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – прыжки на скакалке толчком двух ног)	3	50	2	40	1	10
2	Силовые способности (тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	2	40	3	50	1	10
3	Силовая выносливость (тест – подъем туловища из положения лежа на спине)	1	20	4	60	1	20
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – «складка» сидя)	1	20	1	20	4	60

По данным, представленным в таблице можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности обучающихся в 6 классе неоднозначный. Подвижность в тазобедренном суставе развит лучше всего, так как процент высокого УФП составил 60%. Средний УФП имеют такие физические способности, как силовые способности, а так же силовая выносливость (30%). Из этого следует, что УФП обучающихся 6 класса (девочки и мальчики) не опускается ниже среднего.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Буданова К.Д

Дата тестирования 10.11.21

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	1	20	4	60	1	20

Анализирую данные в таблице 10, можно сделать выводы, что 4 из 6 девочки развиты средне (60%), это указывает, что девочки достаточно развиты, но есть чему стремиться. Высокий и низкий уровень подготовки прослеживается у 2 девочек.

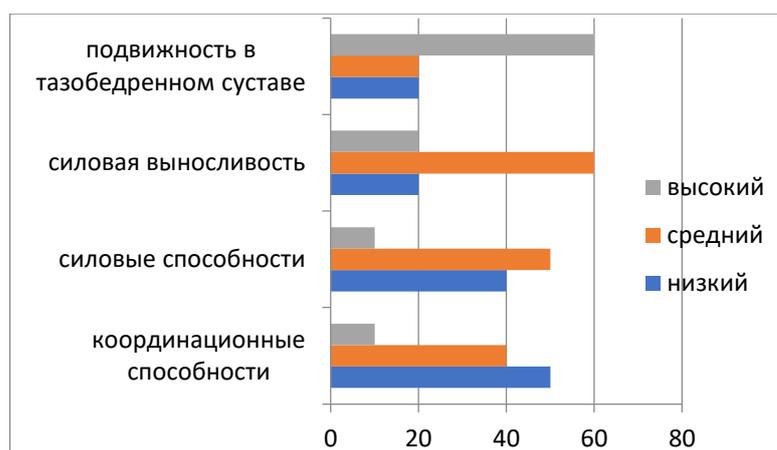


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. По данным, интерпретация которых представлена на Рисунке 2, можно сделать вывод о том, что координационные и силовые способности имеет равное низкое процентное соотношение по количеству испытуемых (20%), это говорит о том, что следует уделить этому качеству больше внимания.

#### 4.4 Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности. Развитие коммуникативных навыков у детей 7-8 лет

Целью статьи является популяризация проблемы развития коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста. В ней раскрываются основные направления и содержание условий формирования развития коммуникативных навыков у детей 7 – 8 лет.

Несомненная актуальность и практическая значимость развития коммуникативных навыков у детей 7-8 лет определили цель исследования: теоретически доказать и обосновать важность развития коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста. Методологической и теоретической основой исследования являются положения философии и социологии о человеке, как высшей ценности общества и самоцели общественного развития о ведущей роли деятельности и общения в развитии личности, общедидактические положения о формировании умений и навыков, теоретические разработки в области педагогических технологий.

Кроме того, любая деятельность, в которой участвует ребенок, требует от него умения коммуницировать с окружающими его людьми. Важным понятием, которое связано с темой

исследования является коммуникация. В психолого-педагогической литературе нет единого мнения к определению данного понятия. В этой работе мы рассмотрим коммуникацию с точки зрения общения младших школьников, то есть детей в возрасте 7-8 лет.

Проблема исследования состоит в том, что развитие коммуникации особенно актуально в младшем школьном возрасте, поскольку именно этот возраст преимущественно считается отечественными педагогами и психологами как сензитивный.

Сензитивный период развития — период в жизни человека, который создает наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения. Сензитивный период — период наивысших возможностей для наиболее эффективного развития какой-либо стороны психики.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в него, непосредственно входит сензитивный период) предъявляет требования к развитию коммуникативных способностей для адаптации ребенка в социуме, так как коммуникативные умения обеспечивают социальную приспособленность и учет позиции, уровня развития и характера других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать собеседника и вести с ним диалог; участвовать в коллективном обсуждении и решении проблем; научиться осваиваться в новом для себя коллективе, например, в группе сверстников и строить с ними продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. У детей младшего школьного возраста развивается целостная система универсальных знаний, функций, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть, все необходимые для вольготного и плодотворного существования компетенции, которые определяют своевременное качество образования.

Объект исследования – процесс развития коммуникативных умений у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – деятельность, которая способствует развитию коммуникативных умений детей, обучающихся в начальной школе.

Цель исследования - выявить особенности организации и поддержания деятельности, обучающихся в начальной школе, способствующие развитию коммуникативных умений у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

изучить специфику организации деятельности, для получения коммуникативных способностей в составной части учебно-воспитательного процесса;

рассмотреть общую деятельность школьников младшего возраста в рамках реализации ФГОС НОО;

Решение задач осуществлялось при помощи следующих методов:

- сравнительный анализ теоретических и практических подходов в педагогической и психологической науке по проблеме исследования;
- изучение передового педагогического опыта;
- эмпирические - наблюдение, беседы, количественный и качественный анализ эмпирических данных, полученных в ходе исследования.
- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;

Практическая значимость работы состоит в обобщении теоретического материала по проблеме развития коммуникативных умений детей младшего школьного возраста, а также разработки форм и содержания их мероприятий, которые могут быть использованы.

А теперь предоставим результаты исследования. При изучении литературы нам удалось узнать, что младший школьный возраст - это возраст 7 – 8 -летних детей, обучающихся в 1-2, в некоторых случаях 3 классе начальной школы. Границы возраста и его психологические параметры рассчитываются принятой на текущий временной отрезок системой образования, теорией психического формирования, психологической возрастной периодизацией. Возраст от 7 до 8 лет является очень значимым для психического и социального формирования ребёнка. Очень сильно изменяется его социальный статус - он становится школьником, что ведет к перестройке всей организации жизненных отношений ребёнка. У него возникают обязанности, которых раньше не было и которые рассчитываются сейчас не лишь взрослыми, но и окружающими его сверстниками. С точки зрения С. Выготского данный возраст как целостная динамическая система, которая не представляет собой суммой некоторых элементов, а имеет центральное новообразование, которое и идентифицирует все психические особенности детей младшего школьного возраста [1]. В данный промежуток осуществляется изменение и улучшение физических, психических механизмов и качеств детей: мышления, памяти, внимания, речи. Преобладающей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Ребенок в собственном развитии идет от анализа отдельного дисциплины явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. Под влиянием обучения осуществляется постепенный переход от познания внешних свойств, предметов и явлений к познанию их значительных свойств и признаков, что предоставляет вероятность делать первые

обобщения, первые выводы, осуществлять первые аналогии, понимать причинности явлений, строить элементарные умозаключения. С точки зрения Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова, важное условие для формирования мышления - развитие научных понятий. Мышление помогает ученику решать задачи, ориентируясь не на внешние, наглядные приметы и связи объектов, а на внутренние, значительные свойства и отношения. Развитие мышления находится в зависимости от того, как и чему учат ребёнка, то имеется от типа обучения [2]. Значительные изменения происходят в психологических механизмах, которые связаны с памятью. У детей младшего школьного возраста более развита наглядно-образная память, они более лучше сохраняют в памяти определённые сведения: события, лица, предметы, факты, чем оценки и обоснования. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет самый большой интерес, предоставляет самые лучшие впечатления, склонны к запоминанию с помощью механического повторения, без осознания смысловых. С точки зрения А.В. Петровского, память - запоминание, сохранение и которое по необходимости воспроизведение индивидом его опыта [3]. На протяжении младшего школьного возраста в развитии внимания также происходят значительные изменения, идет активное развитие всевозможных его свойств. В механизме школьных занятий ребёнок дисциплинируется, у него формируется усидчивость, самоконтроль, фокусирование внимания. С точки зрения Л.Д. Столяренко внимание, как ориентированность и сфокусированность сознания человека на конкретных объектах при одновременном отвлечении от других [4]. В связи с развитием познавательных процессов, с расширением нужды в общении со сверстниками и взрослыми у детей младшего школьного возраста интенсивно формируется речь: увеличивается словарный запас, совершенствуется грамматический строй речи, усваивается морфологическая система языка. Которая формируется речь перестраивает другие познавательные факторы (мышление, память, внимание). Развитие всевозможных сторон речи находится в прямой зависимости от условий существования и воспитания ребенка. С точки зрения А. Н.Леонтьева:

- речь занимает центральное место в процессе психического формирования, развитие речи внутренне сопряжено с развитием мышления и с развитием сознания в целом;

- речь имеет полифункциональный характер:

Эти формы могут переходить одна в другую; - в речи необходимо распознавать ее физическую внешнюю сторону и смысловую сторону; - слово имеет предметную отнесенность и значение, т. е. представляет собой носителем обобщения; - процесс формирования речи, который выражается в увеличении словаря и ассоциативных связей слова, процесс качественных изменений, скачков, т. е. это процесс реального формирования, который, будучи внутренне связан с развитием мышления и сознания, охватывает все перечисленные функции,

стороны и связи слова [5]. Таким образом, на протяжении младшего школьного возраста совершенствуется разговор. Дети младшего школьного возраста овладевают нормами речи, у них развиваются качества хорошей речи, навыки связной речи, совершенствуются регулятивная и которая планирует функции речи. В младшем школьном возрасте развивается личность ребёнка. Закладывается фундамент нравственного поведения, осуществляется усвоение моральных норм и норм поведения, начинает развиваться общественная ориентированность личности. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид работы - учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Именно в данном возрасте он находит свое отражение во всевозможных отраслях жизни, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. С точки зрения Т.В. Лаврентьева, Л.Л. Коломинского если у ребенка к 8 - 10 летнему возрасту устанавливаются товарищеские отношения с кем-либо из одноклассников, это означает, что ребенок умеет сформировать тесный социальный контакт со сверстником, поддерживать отношения продолжительное время, что общение с ним тоже кому-то важно и интересно. Они проявляют определенный уровень уверенности и инициативности (к примеру, задают вопросы и обращаются за поддержкой в случае затруднений). С возрастом у детей младшего школьного возраста повышаются полнота и адекватность осознания личного положения и общения в группе ровесников [6]. С точки зрения Р.С. Немова детей в младшем школьном возрасте важно обучать гибкости общения для поддержания оптимального взаимодействия друг с другом. Данный возрастной промежуток содействует развитию у ребёнка компетенции устанавливать и поддерживать позитивные отношения с людьми. 16 Нужно научить ребёнка следовать своим целям и уважать интересы, мнения других людей [7]. С точки зрения Е.Е. Сапоговой нюансы учебной работы детей младшего школьного возраста создают условия для формирования у них коммуникативных умений. В противном случае говоря, учебная работа поворачивает ребёнка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем я был» и «чем я стал». Механизм собственного изменения, рефлексия на себя выделяется для самого субъекта как новый предмет. Именно поэтому всякая учебная деятельность начинается с того, что ребёнка оценивают [8;9]. Можно осуществить вывод, что младший школьный возраст - это период главных новообразований, которые появляются во всевозможных отраслях формирования: преобразуется интеллект, личность, социальные отношения. Смена деятельности содействует перестройке всевозможных психических процессов: мышления, внимания, памяти. Они становятся более произвольными, то имеется управляемыми. Формируется активная речь, крепнет воля, осуществляется волевая регуляция всей жизни. Таким образом, при развитии коммуникативных умений у детей

младшего школьного возраста следует брать в расчет их возрастные и психологические особенности. К психологическим особенностям детей младшего школьного возраста можно отнести новую социальную ситуацию (поступление ребенка в школу), в связи с данным расширяются и углубляются коммуникативные компетенции младших школьников. Его собственное поведение обладает наличием сформированной сферы познавательных стимулов и интересов, внутреннего плана поступков, способностью координировать собственные действия со сверстниками, регулируя свои действия с общественными нормами поведения, способностью к вполне правильной оценке результатов личной работы и собственных перспектив. Таким образом, без всяких сомнений, одним из обязательных элементов образовательного процесса без исключения должно быть развитие коммуникативных умений у детей младшего школьного возраста. Школа для ребенка – та адаптационная среда, коммуникативная атмосфера которой обусловит его ценностные ориентации. По данной причине важно, чтобы коммуникативная воспитательная система взаимодействовала со всеми компонентами школьной существования: уроком, переменой, внеурочной деятельностью, пронизывала всю жизнь детей младшего школьного возраста коммуникативным содержанием.

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось ознакомиться с правилами проведения уроков, техникой безопасности, а также образовательными программами и в общем с образовательным учреждением АНПОО «ДВЦНО АК», образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении, дали краткую характеристику образовательному учреждению.

Также, за период практики, мы ознакомились с образовательной программой 5 и 10 классов и разработали поурочно-тематический план для основной школы 5 класса и средней школы 10 класса, подготовили планы-конспекты уроков по физической культуре и согласовали с педагогом по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС. Далее мы провели занятия по физической культуре в 5, 6 и 10 классах.

Овладели диагностическими методиками плотности урока, которая составила 94,6 %, высокая плотность урока, что соответствует требованиям по физической культуре. Также мы овладели диагностическими методиками: высокий средний уровень был выявлен в показательных интересах и физической подготовленности у учащихся 6 классов и общий уровень составил 72,3%, высокий уровень подготовленности, как результата учебных уроков по физической культуре в Академическом колледже.

Результатом практики стало овладение нами профессиональных навыков, а именно разработка документов планирования уроков, а также возможностью участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты и проводить диагностику занятия, оценивать его плотность, интерес учащихся к занятию и их уровень физической подготовленности.

## Список литературы

1. Александрова О. А. Развитие коммуникативных умений общения / О. А. Александрова. - М.: Просвещение, 2019. - 26 с.
2. Григорьева, М. В. Развитие коммуникативных умений / М. В. Григорьева // Начальная школа. - 2018. - № 10. - С. 37.
3. Андреева Г.М., Я.А. Яноушек. Общение и оптимизация совместной деятельности / Под ред. Г.М. Андреевой, Я. Яноушека. - М.: Изд-во МГУ, 2018. - 301 с.
4. Веселкова О.А. Педагогические условия актуализации коммуникативно-нравственной культуры младших школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук.-Омск, 2019.-19 с.
5. Выготский Л.С. Психология/ Л.С. Выготский. М.: Изд-во Экс-моПресс, 2018. - 1008 с.
6. Гришанова И.А. Коммуникативная успешность младших школьников - М.: Ижевск, 2018.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для преподавателей / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская Т.П. Усольцева. Новосибирск: Новосиб. ун-т; М.: Совершенство, 2018. - 171 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 сидя	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3	Прыжки на скакалке толчком двух ног	76	84	85	90	94	105
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	36	46	28	30	40

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

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

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

Дата тестирования 07.11.21

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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