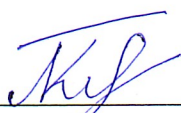


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ТРЕТЬЕЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1


подпись

П.М. Кметюк
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

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


подпись

О.С. Шевченко
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (третью)

Студент Кметюк П.М.

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

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 01.09.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

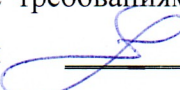
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кметюк П.М.

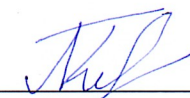
Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

П.М. Кметюк
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (третьей)

Студент Кметюк П.М.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 01.09.2025 – 08.11.2025

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

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

	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 ВВГУ	01.09.2025 — 08.11.2025	30	отсутствуют
Итого:			540	

Дата выдачи задания на практику 01.09.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 08.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Международная лингвистическая школа	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе...	11
Раздел 3. Планы-конспекты уроков по физической культуре для основной и средней школы в Международной лингвистической школе.....	13
Раздел 4. Диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы	68
Выводы	81
Список литературы	82

Введение

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

Производственная педагогическая практика (третья) проходила на базе Международной лингвистической школы с 01.09 по 08.11 2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Диагностика познавательных интересов и физической подготовленности учащихся основной и средней школы». Была изучена и дана характеристика структуры организации Международной лингвистической школы. Мною были проведены уроки по физической культуре в 8,10 классах.

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

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

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

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре в Международной лингвистической школе;

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ урока, проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, диагностика познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся (УФП) у 8 класса в возрасте 14-15 лет в Международной лингвистической школе.

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

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	МЛШ ООП СОО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП ООО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП НОО ПО ФОП 2025 Основная образовательная программа дошкольного образования Основная образовательная программа начального общего образования Основная образовательная программа основного
----	--	---

		общего образования Основная образовательная программа среднего общего образования Дополнительные общеобразовательные программы
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Баскетбол, волейбол, керамика, мода и стиль, музыкальная студия, настольный теннис, мини футбол, художественная школа, экологический проект, танец, боярушка, турнир интеллектуальных игр, дебат клуб

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

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

1.2 Программа ОУ

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся в основной (5-9 классы) и средней школе (10-11 классы) АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы (МЛШ) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом АНПОО «ДВЦНО»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для 8 класса.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

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

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая

комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

Расписание

День/Урок и время	1 урок 8:30-09:10	2 урок 09:30-10:10	3 урок 10:20-11:00	4 урок 11:10-11:50	5 урок 12:50-13:30	6 урок 13:40-14:20	7 урок 14:30-15:10	8 урок 15:25-16:05
Понедельник			8м2	8м2				
Вторник	10абвм	10абвм						
Среда			6м2	6м2			8м3	8м3

Разработали Тематический план на первую четверть для основной и средней школы в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы Международной лингвистической школы;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для основной школы, 8 класс,
Международная лингвистическая школа

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

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

Номер урока п/п	Темы раздела, занятий	Количество часов
Лёгкая атлетика 16 часов		
1	Т, Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт(30-40м). Инструктаж по Т.Б.	2
2	Выполнение беговых упражнений. Круговая эстафета 6х60. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
3	Эстафетный бег 4х100, Выполнение беговых упражнений.	2
4	Метание малого (150гр) мяча, бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
5	Метание мяча. Выполнение беговых упражнений. Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
6	Прыжки в длину с места. Бег 1000 метров в равномерном темпе.	2
7	Прыжок в длину с разбега.	2
8	Бег 10-12мин. в умеренном темпе.	2

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

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: *Высокий и низкий старт*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *Рассказ и показ техники высокого и низкого старта*
- 2) Развивающая: *Развитие быстроты и укрепление мышц рук и ног*
- 3) Воспитательная: *Воспитание организованности и самостоятельности*

Инвентарь: *свисток, мед. страховый*

Время проведения: *40 минут*

Место проведения: *Спортивный зал*

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 10 минут</i>	<i>Построение, приветствие, сообщение задач урока</i>	<i>1 мин</i>	<i>Проверка сост. здр. и наличие ст. формы</i>
	<i>Словесное упражнение, ходьба</i>	<i>1 мин</i>	<i>Повороты туловища, влево, вправо</i>
	<i>Рел</i>	<i>3 мин</i>	<i>Туловище работатом в ритм ходьбы</i>
	<i>Быстрый шаг, восстановление дыхания</i>		

Пересмотрение дил опу на месте	1 мин	Через сенидную в колонии по 4
I. У.н. - стойка ноги врозь, руки врозь вытянуты 1-2 ходы вперед на носки, руки через сторо- ны вверх 3-4 У.н.	8 пов	Спина прямая, взгляд вперед
II. У.н. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения вперед 5-8 - назад	8 пов	Выполнение дви- жения плечо, назад и впе- ред
III. У.н. - по ру 1 - наклон вперед 2 - назад 3 - вперед 4 - назад	8 пов	Выполнение дви- жения плечо и активно
VI. У.н. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	8 пов	Спина ровная, руки прямые
V. У.н. - стойка ноги врозь, руки и плечи 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8 пов	Лопатки сведены, спина прямая, взгляд вперед
VI. У.н. - стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1-2 отведение рук назад со сменой положения 3-4 отведение рук вперед	8 пов	Взгляд вперед, руки прямые, спина прямая
VII. У.н. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 наклон вперед 5-8 назад	8 пов	Наклон туловища
VIII. У.н. - стойка ноги врозь, руки перед собой взависе 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	8 пов	Выполнение дви- жения плечо
IX. У.н. - широкая стойка, руки в стороны 1-3 наклон вперед назад, руки 4 - У.н.	8 пов	Спина прямая, наклон как можно низко, ноги прямые

	X. П.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 вышаг правой 3-4 П.п. 5-6 левой ногой 7-8 П.п. XI. П.п. основное стойка 1-8 прыжки на правой левой и двух ногах Перовые упражнения: - Сер с захлестом голени - с выносом поднимания из бедра - Сер с прыжками ногой вперед/назад/резь стороны - голень правой, левой боком - Сер с прыжками ногой	8 пов	Вышаг широкий и глубокий, смена прямая
		8 пов	Прыжки на ногах
		5 мин	
Основное время 25 минут	Пехотная выскожная смарка: "На смарку" - пошнорное нога вперед, маховое 1,5-2 снорные сноры "Внимание" - пошнорное наклоном вперед "Марш" - выскожение Пехотная низкая смарка: 1. Прыжки на смарковую шнорную, выскожную 2. Пошнорное 1,5 снорные от шнорной, маховое - ноги на шнорную вдоль снорной Игра на развитие скорости реакции "Семафор"	10 мин	Прыжки выскожной вдоль шнорной и выскожной выскожной смарки
		10 мин	Прыжки выскожной вдоль шнорной и выскожной шнорной низкой смарки
		5 мин	Прыжки на две команды
Заключительное время 5 минут	Игра на внимание "Семафор" Подведение итогов Ор. выход из зала	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: *Высокий и низкий старт, сдвиг нормативов*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *Совершенствование высокого, повторы, низкого старта*
- 2) Развивающая: *Развитие скоростно-силовой способности*
- 3) Воспитательная: *Воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств*

Инвентарь: *Свисток, секундомер*

Время проведения: *40 минут*

Место проведения: *Спортивный зал*

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Построение, приветствие, проверка готовности, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья и наличие спортивной одежды
	Среднее ускорение, ходьба		Повороты влево/вправо/кругом
	Бег	3 мин	Бег работающим шагом учащегося
	Высокий старт, восстановление дыхания		Бег вперед - назад, влево - вправо
	Перестроение две шеренги на месте		Через середину в колонны по 3
	1. П.п. - стойка ноги врозь, руки перед учащегося 1-2 подгет на носки, руки через стороны вверх 3-4 П.п.		Спина прямая, вперед назад

II. У.н. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	8 пов	Движение молнии, на наизрядный сгиб под круга
III. У.н. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворотом головы вправо 2 - У.н. 3 - влево 4 - У.н.	8 пов	Движение молнии, выносятся аккура-тино
IV. У.н. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	8 пов	Зуми приемы, похвалы круг.
V. У.н. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в мерзлом аэнале назад 5-8 вперед	8 пов	Юнанин слогин, сниск принае
VI. У.н. - стойка ноги врозь, молние рука вперед, левая внагу 1-4 отведение рук назад со снискот поаотамини 5-8 отведение рук назад	8 пов	Зуми приемы
У.н. - стойка ноги врозь, руки перед собой в зание 1-4 круговые движения куновини вправо 5-8 влево	8 пов	Движение молнии
VII. У.н. - поше 1 - наикон 2 - присед 3 - наикон 4 - У.н.	8 пов	Юнанин как мотини риние, мотини принае
У.н. - поше 1 - внагу поаотой 2 - У.н. 3 - левый 4 - У.н.	8 пов	Внагу зумини, сниск принае
IX У.н. - поше 1-16 приедание	16 раз	Юски врозь, конини не зовинивини

Закрепление нашей части 5 минут	Подвижная игра "Захват флага"	5 мин	Класс делится на 2 команды, у каждой по фла флага
	Посвящение. Игра на внимание "Береги-море-парус" Подведение итогов.	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕТема: Приземок в длину с места

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Рассказ и показ правильной приземки в длину с места
- 2) Развивающая: Развитие прыжковой выносливости и выносливости
- 3) Воспитательная: Воспитание организованности, коллектива ЗОЖ

Инвентарь: Список, скакалка, скамья

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Посвящение, приветствие, проверка у-ся, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья и наличие спортивной формы
	Словесное упражнение Ходьба	1 мин 2 мин	Будь вдали друг от друга, впереди и сзади

Подготовительная часть 10 мин	Бер	Зани	Зани работают вдоль мучовица
	Бисмаре ходоба	Зани	Зани верх - вгах, низ - вгдох
	Бисмаре в 4 колонны		Через середину в колонны по 4
	Ору на месте со скалкой:	Знов	Зани прыжки, прыжки вправо
	I. П.п. - скалка ноги врозь, скалка вправо 1-2 прыжки на носки, скалка вправо 3-4 П.п.		
	II. П.п. - скалка ноги врозь, скалка перед собой 1- прыжки поочередно руки перед собой, прыжки вправо, влево вправо 2 - прыжки - вправо, влево вправо 3-4 прыжки самое	Знов	Спина ровная, прыжки прыжки
	III. П.п. скалка ноги врозь, скалка вперед 1-4 отводные руки назад за спину 5-8 П.п.	Знов	Движение маховые, скалка ма шире пры
	IV. П.п. скалка ноги врозь, прыжки руки вправо, влево вправо, прыжки в локтях, скалка за спиной 1-4 движение вправо 5-8 вправо	Знов	Спина прыжки, прыжки вперед
	V. П.п. - скалка ноги врозь, скалка вправо 1-4 прыжки вправо 5-8 вправо	Знов	Прыжки прыжки и прыжки

VI. П.н. ноги 1-4 наклоны туловища вперед 5-8 назад	Снов	Плавные движения
VII. П.н. стойка ноги врозь, наклоны вперёд 1- выпад правой, на- клоны вперёд 2 - П.н. 3 - левой ногой 4 - П.н.	Снов	Выпад вперёд, смена направления
VIII. П.н. сед ноги врозь, наклоны вперёд 1-2 поворот тул. влево 3-4 П.н. 5-6 вправо 7-8 П.н.	Снов	Движения смена направления
IX. П.н. сед ноги вместе наклоны за носки 1-8 наклоны	Снов	Плавные на- клоны туловища
X. П.н. лежа на спине, наклоны вперёд 1 - подъем рук и ног 2 - П.н. 3 - подъем 4 - П.н.	Снов	Противоположные в спине, ноги и руки вместе
Прыжки на скакалке: - вперёд - назад - без скакалки - прыжки на месте - на одной ноге	По 20 раз	Взрыв вперёд, смена направления
Беговые упражнения: - с захватом гантели - с вст. подним. бедра - залоги правым/левым - срезанными ногами - бег с ускорением		Выполнение упр. двух за другом, соединять движения - нужно

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: *Богатство норматива по прыжку в длину с места, подготовка к др. дисциплинам*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места*
- 2) Развивающая: *Развитие прыжковой выносливости*
- 3) Воспитательная: *Воспитание самостоятельности и инициативности*

Инвентарь: *коорд. лестница, скакалка*

Время проведения: *40 минут*

Место проведения: *Спортивный зал*

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 10 минут</i>	<i>Построение, приветствие, вводные задачи урока</i>	<i>1 мин</i>	<i>Проверить сост. здоровья уч. и наличие спортивной формы</i>
	<i>Скороходные зур, ходьба</i>	<i>1 мин</i>	<i>Порокаты на месте</i>
	<i>Бег</i>	<i>4 мин</i>	<i>Друг за другом</i>
	<i>Быстрый шаг, вост. дыхание</i>		<i>Руки вверх-вдох, вниз-выдох</i>
	<i>Построение в 4х.</i>		<i>Через середину в к.ног</i>
	<i>Опу на месте со скакалкой:</i>		
	<i>1. И.и. скобка ноги врозь, скакалка вилу</i>	<i>8 пов</i>	<i>Движение малыми</i>

1-2 ногами на носки, руки вверх 3-4 п.п.		
II. П.п. стойка ноги врозь, стопы на носки 1-4 шагов вправо 5-8 влево	Знов	Шаги вправо, руки прямые
III. П.п. ноги 1-4 шаг вперед 5-8 назад	Знов	Шаги вперед, руки прямые
IV. П.п. стойка ноги врозь, стопы на носки за спиной 1- шаг вперед, руки отводятся назад 2- п.п. 3-4 шаг назад	Знов	Шаги вперед, шаги назад
V. П.п. сядь ноги врозь, стопы на носки 1-4 шаг вправо 5-8 влево	Знов	Шаги вправо и влево, стопы на носки
VI. П.п. сядь ноги вместе, стопы на носки 1-8 шагов с прямизменением движения	Знов	Шаги вперед, руки прямые
VII. П.п. стойка ноги врозь, стопы на носки 1- вышагивать, руки вверх 2- п.п. 3- левой 4- п.п.	Знов	Шаги вперед, руки прямые, шаги назад
VIII. П.п. ноги 1- шаг вперед, руки вперед 2- шаг назад	Знов	Шаги вперед, руки прямые, шаги назад

	3-присед 4-2х.н. IX. У.н. снойна ноги Врозь, скакалка Вперед 1- шаг правой ногой к левой руке 2- шаг левой 3-4 ноги вместе Приседания на скакалке: По - вперед - назад - без скакалки - на одной ноге Беговые упражнения: По - бег с захлестом гол. - бег с вкл. когн. бедра - гол. правые/левые током - многоступи - подскоки с рабочей рукой назад	Слов По 20 раз По Празд	Жога прыжком, шаг до руки Выполняем упр активные друг за другом
Основная часть 25 минут	Упр. с коорд. деятельностью: - ноги вместе, ноги врозь прыжками - прыжки на фоне но- гаш вперед - прыжки снойной - забегание в кандиро скалку - прыжки на прав ногах Сдвиг ног вперед по прыжкам в длинку с места Подвижные игры "Рыбки и рыбки"	По 2 раза По Сами	Выполняем упражнения друг за другом соблюдая дистанцию Ученики сдают прыжки по одному, указав- шо по 3 прыжкам

Вспомогательная часть Билингв	Игра на внимание - "Светофор"	5 мин	
	Подведение итогов Организационный Выход из зала		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Меморизация ланного меча на
дальность, сдвиг норматива по Бегу
на длинную дистанцию

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Рассказ и показ техники
меморизации ланного меча на дальность
- 2) Развивающая: Развитие Беговой выносливости,
ловкости и координации
- 3) Воспитательная: Воспитание организованности
и работы в парах

Инвентарь: тренировочные мечи

Время проведения:

Место проведения:

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть Юнион	Приветствие, про- верка учащихся, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состо- яние здоровья и наличие спорт. формы
	Повторение на месте Ходьба	1 мин	Повторение на криво/лево, кругом
	Бег	3 мин	Бег с работой на дистанцию

Пелесирание в 4 колонны Оруна месне в паре; 1. У.н. свое мизон друг к другу, взав-ишь за руки 1- подвем на носки руки через стороны вверх 2- У.н. 3-4 ноги сине II. У.н. свое синай друг к другу, взавишь за руки 1-2 руки вверх, прогнубишь в сине 3-4 У.н. III. У.н. свое мизон друг к другу, руки на мие парикера 1-2 пошон мизовица дураво 3-4 биево IV. У.н. свое мизон к друг другу в паре, взавишь за руки 1-4 мизовице движе-ние мизовица дураво 5-8 биево V. У.н. сдноту дроз, сунтне соединени с парикером 1-4 парикер мием за руки, выно мием нашон 5-8 наоборон	8нов 8нов 8нов 8нов 8нов	Через среднюю в колонны по 4 Эти приемы Движение пош-ные, руки приемы Нашон миее, сине приемы Круг выно мие пошнй, руки приемы Нашон миее, колени не сибать
--	---	---

	VI. У.н. сдв. груз. к грузу мизом, ноги на высунутыми и партирку, уклон на руки сзади 1-4 влево от себя 5-8 к себе	Снов	Попережные дви- жения ногам, как на велосипеде
	VII. У.н. уклон тела мизом к грузу грузу 1- правой рукой рукой 2- У.н. 3- левой рукой 4- У.н.	Снов	Запротавание в спине
	VIII. У.н. уклон и мизом, взвешивать груз 1-4 правыми руками 5-8 влево	Снов	Будни и перемены
	IX. У.н. снов мизом к грузу взвешивать правой рукой 1- вынаграть руками вправо 2- У.н. 3- левой 4- У.н.	Снов.	Вынаграть
	Беречься угрозы: - бер с запиской руками - бер с высоким подниманием бедра - бер с прыжком ногами вперед - заклон правым/левым боком - сменяющий бер	По 1 разу	Выполнение движения груз за грузом содержание груза нужно
	Подводное упражнение и печать мизом;	По снов	Выполнение упражнения по нашаде

Основное время 25 минут	- покружим мот вокруг своей оси - перекидывание мота из руки в руку - подбрасывание мота на 1,5-2 м над собой - перекидывание мота из-за спины - подбрасывание мота под коленом Вспомогат: - броски правой/левой от мота - бросок из-за головы - бросок с расстоянием от пола - бросок одновременно двумя руками Бросок мота в щип Сдача парикмахера по бегу на дистанцию дистанция (1000 м) Упражнения на развитие силы мимикрирующей: - наклоны - приседания - отжимания - подтягивание Подвижная игра "Третий лишний"	По 8 пов. 5 мин 5 мин 3 мин	Вспомогательное упражнение в паре Упражнения вспомогательного броска в щип с разного расстояния (2, 4, 6 м) Упра по упражнениям
Вспомогательное время 5 минут	Игра на внимание "Берег море поруче" Подведение итогов	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: *Средства нормирования по метанию малого шара на дальность*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *Закрепление и совершенствование метание шара*
- 2) Развивающая: *Развитие координации, укрепление мышц ног и рук*
- 3) Воспитательная: *Воспитание самостоятельности*

Инвентарь: *шведские скамьи, шнур, скалки, мешочки шара*

Время проведения: *40 минут*

Место проведения: *Спортивный зал*

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 10 минут</i>	<i>Приветствие, проверка ур, сообще-ние задач урока</i>	<i>1 мин</i>	<i>Проверить состо-яние здоровья и наличие спортив-ной формы</i>
	<i>Суровые упражне-ния</i>	<i>1 мин</i>	<i>Повороты на месте</i>
	<i>Ходьба</i>		
	<i>Бег</i>	<i>3 мин</i>	<i>Букв раб. вдоль нуд.</i>
	<i>Быстрая ходьба, восстановление дыхания</i>		<i>Букв вверх-вдох, вниз-выдох</i>
	<i>Растягивание в чмокание</i>		<i>Через середину по 4 в чмокание</i>
	<i>Ору на месте в паре;</i>		

I. У.п. свое лицо друг к другу, влезем за руки 1-2 подем на носы руки через стороны вверх 3-4 У.п.	Снов	Руки крепче
II. У.п. свое спиной друг к другу, влезем за руки 1-2 прогнём в спине руки вверх 3-4 У.п.	Снов	Руки крепче, гли- зание малые
III. У.п. ноги, руки на плечи и партеру 1 - наклон вправо 2 - У.п. 3 - влево 4 - У.п.	Снов	Наклон ниже, ноги крепче
IV. У.п. влезем за руки, на расстояние мала друг от друга 1-4 круговые движе- ние рук. вправо 5-8 влево		Ремань конный круг, руки кре- пче
V. У.п. сед ноги врозь, спинки к друг другу 1-4 наклон к парм- теру, влезем за руки 5-8 от партера	Снов	Наклон ниже, концы не сбавать
VI. Сед лицом друг к другу, ноги на виски, упор на руки сзади 1-4 попередные движение ногами вперед 5-8 назад (от партера)	Снов	Выполняем упражнение "восьмид"

	VII. У.н. упр. леза шпои и груз грузу 1- правой рукой рук. 2- левой 3- и тоже самое	Снов	Всиче не шпои- баче, маэ не шучае
	VIII. У.н. прсеб лез- ице за руки 1-4 прсебне шпои 5-8 буче	Снов	Бривичи бичо- ице по кругу
	IX. У.н. шпои, лезице правой рукой 1- бича по бачаи шпои 2- У.н. 3- буче 4- У.н.	Снов	Вича гуче, шпои шиче
	Велове угра- шиче. - бс с зречеице зече - бс с вич. под бс - зече ш/лев. бс - шиче шиче - шиче - шиче шиче бс	Бичи	Бичице груз за грузом
Основное время 25 минут	Бс нормича по шиче шиче шиче по шиче	Юичи	
	Биче по шиче - "шиче шиче" - шиче шиче шиче - шиче шиче шиче шиче шиче на шиче - шиче шиче - шиче в шиче на шиче шиче	Юичи	Бичице шиче шиче шиче шиче шиче шиче

	- выкрикивание из круга - накрывание со смен. ной на швед. скамье Подвижная игра "Хвосты"	5 мин	
Воспитание личных качеств 5 минут	Игра на внимание "Полторы за мной" Подведение итога	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

(Контрольный урок)

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Общая физическая подготовка
с помощью круговой тренировки
- 2) Развивающая: Комплексное развитие физических
качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты),
а также формирование дв. навыков
- 3) Воспитательная: Воспитание дисциплинированности,
организованности, самостоятельности

Инвентарь: Конусы, скамья, скакалки, маты, швед. стВремя проведения: 40 минутМесто проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<u>Приветствие,</u> <u>проверка готовности,</u> <u>сообщение задач</u> <u>урока</u>	<u>1 мин</u>	<u>Проверка сост-</u> <u>ояние здоровья</u> <u>и наличия спор-</u> <u>тивной формы</u>

Регулируемые части 10 минут	Синхронизация утраты - ние Тодуба	1 мин	Ровноты на месте (право, лево, кругом)
	Пер	3 мин	Друг за другом Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз
	Быстрое ходьба, восстановительные дыхание		
	Перестроение в 4 колонны	1 мин	Через середину в колонны по 4
	Ору на месте: I. У.н. стойка ноги широко, руки врозь муловца 1 - подвешивать на носки, руки через стороны вверх 2 - У.н. 3 - 4 ноги саче	Снов	Повторение вверх, руки вращение
	II. У.н. ноги 1 - наклон головы вправо 2 - У.н. 3 - влево 4 - У.н.	Снов	Движение ногами, стима вращения
	III. У.н. ноги 1 - поворот головы вправо 2 - У.н. 3 - влево 4 - У.н.	Снов	Безрезультат движений
	IV. У.н. стойка ноги широко, руки врозь 1-4 круговые движения руками врозь 5-8 назад	Снов	Полный круг руками

V. У.н. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движе- ние в плечевом суставе вперед 5-8 назад	8пов	Полный круг
VI. У.н. стойка ноги врозь, правая рука вниз, левая вверх 1-2 отведение рук назад со сменой рук 3-4 отведение рук назад	8пов	Сжимание кистей, руки кистями
VII. У.н. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 наклон вперед 5-8 назад	8пов	Сильно держать кисти, руки кистями
VIII. У.н. поше 1-4 круговые движе- ние. вперед 5-8 назад	8пов	Полный круг
IX. У.н. широкая стойка, руки в стороны 1-3 наклон корпусом 4 - У.н.	8пов	Сильно кистями, наклон кистями
X. У.н. основная стойка 1- вышаг правой, руки вверх 2 - У.н. 3 - левой 4 - У.н.	8пов	Вышаг шире
XI. У.н. стойка ноги врозь, руки вперед 1-8 приседание	8раз	Колени не загибать, стойки паралель- но
XII. У.н. поше 1-16 прыжки на двух ногах	16раз	Прыжки на двух ногах

	Ресовые упражнения: - Бел с захлестом голени - Бел с виск. под. бедра - голень правыми/левыми боком - Бел с прямыми ногами - аяноскоты - подскоты с раб. рук ног		Выполнение упражнения друг за другом, соблюдая дистанцию
Основное часы 25 минут	Круговые упражнения - на станциях - приседание с набивным мячом - Бёрпи - планка в упоре лежа - поднимание прямых ног из положения лежа на спине - прыжки со стеной ног на швед. стенке - прыжки на скакалке - уклон на швед. стенке - обратные отжимания от скамьи - закрывание груди ногами на скамье - подбрасывание теннисного шара перед собой - жонглинг - подотка лежа на шив. Подвижная игра "Веселые речки"	20 мин	Упражнение выполнение без остановки в течение 20 секунд, по команде переход на следующую станцию
Заключительное часы 5 минут	Игра на внимание "Воздух - зиме - вода" Подведение итогов урока	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: Эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Формирование двигательных умений и навыков, обогащать дв. опыт
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых качеств, быстрой реакции
- 3) Воспитательная: Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности

Инвентарь: Менесные мячи, конусы, флажки, мешки

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока	Приветствие, проверка участвующих, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья и наличие спортивной формы
	Словесное упражнение: Подгудка	1 мин	Поворотом на месте (на право, на лево, кругом)
	Бег	3 мин	
	Быстрый шаг, восстановление дыхания		Бег через стороны вдох, опускаясь - выдох
	Перескок через 4 колонны	1 мин	Через среднюю в колонны по 4
	Оны на месте:		

I. П.п. стойка ноги врозь, руки вперед пуховица 1-2 руки через сторо- ны, подыма на носки 3-4 П.п.	Снов	Зуны вращения, дб. повыше
II. П.п. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые дб. руками вперед 5-8 назад	Снов	Полный круг руками
III. П.п. стойка ноги врозь, руки и плечи 1-4 круговые дб. вперев вои сущиве вперед 5-8 назад	Снов	Спина вращения, попками сведены
IV. П.п. стойка ноги врозь руки вперед 1-2 кр. дб. в вращение - сильно сущиве от себя 3-4 и себе 5-6 кр. дб. в вращение от себя 7-8 и себе	Снов	Взгляд вперед, спина вращения
V. П.п. стойка ноги врозь руки на носе 1 - наклон вперед 2 - П.п. 3 - назад 4 - П.п.	Снов	Наклон ниже, спина вращения
VI. П.п. поше 1-4 наклон вправо 5-8 влево	Снов	Наклон ниже, спина вращения
VII. П.п. 1-4 кр. дб. пухов. вправо 5-8 влево	Снов	Полный круг

	VIII. У.н. козие 1-нашион, руки вперед 2-присед 3-нашион 4-У.н.	5нов	Нашион козие, полезно не сбивать
	IX. У.н. стойка ноги брыз. руки вперед 1-16 приседания	16раз	Стойки парашель но, взгнел вперед
	X. У.н. основная стойка 1-4 прыжки на правой ноге 5-8 левой 9-16 на двух ногах		Взгнел напра- вляя вперед, прыжки на одном месте
	Беговые упражнения - ные: -Бег с захлестом голеней -Бег с выск. под бедра -толк пр./лев. боком -спринтерский шаг -подскоки		Выполняем упр ажнения групп за группой, соблюдая дистан- цию
Основное время 25 минут	Эстафетный: -Бег с эст. пашкой -книжку -переносим поле -рукоходки -цели -полоса препятствий -эст. две команды нов	15 мин	Мет. прыжки Переносим мешок пашкой Взвешиваем за руки Физки, конусы, обручи С баскетбольными мешками
	Подвижные игры: - "Прятки миним" - "Захват флага" - "Квотини"	10 мин	
Заключ- ение время 5 минут	Игра на внимание "Зодички" Подведение итогов	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Высокий и низкий старты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение технике бега на короткие дистанции, рас. и пок. низ. и выс. с.
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовой способности
- 3) Воспитательная: Воспитание целеустремленности

Инвентарь: Список, секундомер

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Приветствие, проверка учащихся, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья и наличие спортивной формы
	Словесное упражнение ходьба	1 мин	Повороты на месте
	Бег	3 мин	Бег по залу вдоль тул.
	Быстрый шаг, восстановление дыхания	1 мин	
	Перестроение в 4 кол.		Через серед. по 4 в кол.
	Оружие на месте:		
	1. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы	8 пов	Бег в прыжке, спина ровная

	1-2 ногами на носки, руки через стороны вверх 3-4 т.н. II. т.н. ноги 1- поворотом головы в право 2- т.н. 3- влево 4- т.н. III. т.н. ноги 1- наклон головы вправо 2- влево 3- вперед 4- назад 5-8 ноги самое IV. т.н. стойка ноги сроз, руки вперед 1-4 круговые зв. руками вперед 5-8 назад V. т.н. ноги 1-4 круг. зв. правой рукой вперед, левой назад 5-8 наоборот VI. т.н. стойка ноги сроз, руки на нос 1- наклон туловища вперед 2- назад 3-4 ноги самое VII. т.н. стойка ноги сроз, руки в стороны 1- наклон вправо 2- влево 3-4 ноги самое	8нов 8нов 12нов 12нов 8нов 12нов	Плечи и ноги наклоны Без резких движе- ний Будь крепче, будь вперед Жанна неслы, прогибается в спине Будь крепче, наклон ноги
--	--	--	--

	VIII. У.н. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения плечевыми суставами 5-8 влево	12 ноя	Полный круг
	IX. У.н. стойка ноги врозь, руки перед собой в замок 1 - выпад правой 2 - У.н. 3 - левой 4 - У.н.	12 ноя	Выпад правой, смена направления
	X. У.н. ноги 1-16 приседание	16 ноя	Стойка на носках - но, вперед вперед
	XI. У.н. основные стойки 1-4 прыжки на правой 5-8 левой 9-16 на двух	8 ноя	Стойка на носках - но, прыжки на одном месте
	Перовые упражнения - ние: - Бег с захватом голеней - Бег с высоким подниманием бедра - Голова правым/ левым боком - Подскоки с работой рук назад - Спринт сменой шага		Выполнение упражнений друг за другом соблюдая дистан- цию
Основная часть 25 минут	Базовый показ техники плавания свободным стилем, техника свободного плавания с выдохом по команде: "На старт Внимание - Марш"	7 мин	Упражнения выно- сом и техни- кой из воды свободным стилем

	Баскаки и показ высокого старика, имитация и выбегание со стариковой линии по команде: "На старик - Внимание Марш" Пер 30 м без учета времени Укрепление для различные линии ног и рук: - поклоны свои на гипн. скамье - приседание - отжимание - подтягивание - упр. в висе на ш. ст. - прыжки на скамье Базовые скандалы Подвижные игры "Старик"	5 мин 5 мин 5 мин 3 мин	Ученики выполняют ком. имитацию высокого старика. Взрос. стариковой линии Ученики выполняют ком. по 2 поклонам и скрестно друг с другом в паре Под конец гимнаст. учеб. спортивной должна быть показательной Прыжки по 2, 3, 4 ребра
Зачетная часть 5 мин	Игра на внимание "3-13-33" Подведение итогов урока	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Сдача нормативов, бег на короткие дистанции, высокий и низкий старты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Совершенствование бега 30м, пов. и закр. низ. и выс. старта
- 2) Развивающая: Развитие быстроты и скоро-сто стовых способностей
- 3) Воспитательная: Воспитание организованности

Инвентарь: Список, секундомер

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Приветствие, проверка учета, сообщение задач урока	1 мин	Проверить состояние здоровья и наличие спортивной формы
	Словесные упражнения		
	Подобка		Повороты на право/на лево, кругом
	Бег	3 мин	
	Быстрая подобка, восстановление дыхания		
	Повеселение в колонны		Через середину в колонны по 4
	Ору на месте:		

I. У.н. стойка ноги, сроз, руки врозь н.у.ч. 1-2 поворот на носки, руки через стороны вперед 3-4 У.н.	8пов	Руки крепкие
II. У.н. махи 1- поворотом головы вправо 2- У.н. 3- влево 4- У.н.	8пов	Движение молнии, без резких д.в.
III. У.н. махи 1-4 круговые движение головой вправо 5-8 влево	8пов	Движение молнии, на каждый счет выполнить поворот
IV. У.н. махи 1- наклон головы впр. 2- влево 3- вперед 4- назад	8пов	Смена крепкие, наклоны ченине
V. У.н. стойка ноги сроз, руки вперед 1-4 кр. д.в. вперед 5-8 назад	12пов	Полный круг руками, руки крепкие
VI. У.н. махи 1-4 кр. д.в. правой рукой вперед, левой назад 5-8 наоборот	12пов	Руки крепкие, вперед вперед
VII. У.н. махи 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед	12пов	Колени не сгибаю, руки крепкие, наклон ниже
VIII. У.н. стойка ноги сроз, руки на носки	12пов	Наклон ноги можно ниже

	1-наклон туловища вперед 2-У.н. 3-назад, прогнуться вспине 4-У.н.	12пов	Наклон туловища, продвигание в спину
	IX. У.н. шонг 1-4 круговые др. туловищем вправо 5-8 влево	12пов	Полный круг туловищем
	X. У.н. стойка ноги врозь, руки перед собой в замок 1-выпад нр. 2-У.н. 3.-левой 4-У.н.	12пов	Выпад туловища, смена времени
	XI. У.н. основная ст. 1-4 прыжки на нр. 5-8 на левой 9-16 на двух	Браз	Прыжки на месте, смена направлений
	Первое упражнение: - др. с захватом голеней - др. с высоким под. бедра - голень нр./лев. беком - коленом - голень нр./лев. беком		Упражнение выполняется друз. за друзьями, сближая дисциплину
Основная часть 25 минут	Прыжки на месте высоко и низ- кого старта	1мин	Упражнение по осередки сдают технику низкого и высокого старта двигаясь на стартовой линии по команде

	Сдача норматива Бег 30 м на результат (на время)	10 мин	Укрепление выносли- вости бег 30 м с учетом времени Подкожный диетан- тин способствует долины беговой максимальной
	Упр. на развитие мышц ног и рук - отжимание - поднимание - укол в висе - наклоны	3 мин	
Занимательная часть бегуны	Подвижная игра "Хвостик"	2 мин	
	Игра на внимание "Светофор" Подведение итогов	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕТема: Прыжок в длину с места

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Рассказ и показ прыжка
в длину с места
- 2) Развивающая: Развитие взрывной силы и
прыжковой выносливости
- 3) Воспитательная: Воспитание самостоятельности

Инвентарь: Координационная лестница, сантиметр

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Приветствие, проверка учащихся, сообщение задач урока	1 мин	Проверим состояние здоровья и наличие спортивной формы
	Синдроме утомления		Проверим на месте
	Вел	3 мин	Будем работать в ритм музыки
	Бисерный нел, воска		
	повышение дыхания		
	Перестроение в колонны	1 мин	Через середину в колонны по 4
	Ору на месте со скакалкой:		
	I. П.н. стойка ноги шире, скакалка внизу 1-2 подтягиваю ноги, скакалка в левых 3-4 П.н.	8 пов	Движение талии, руки вперёд
	II. П.н. стойка ноги шире, ск. внизу 1-4 перевод переноса рук назад 5-8 вперёд	12 пов	Скакалка в руках попеременно, руки вперёд
	III. П.н. стойка ноги шире, правая рука вверху согнута в локте, левая внизу, скакалка за спиной 1-4 движение скакалкой вверх 5-8 вниз	12 пов	Движение талии, ноги попеременно, вперёд вперёд

IV. У.н. стойка н.б., скакала вверху 1-4 наклон вправо 5-8 влево	12пов	Наклониврав- ние и глубине
V. У.н. поше 1-наклон вперед прогнувшись 2- У.н. 3-наклон назад 4- У.н.	12пов	Прогнутое в спине, ноги крепкие
VI. У.н. стойка ноги врозь, скакала вперед 1-4 круговые дв. чужовицу вправо 5-8 влево	12пов	Полный круг, руки крепкие
VII. У.н. поше 1-выпад правой 2- У.н. 3- левой 4- У.н.	12пов	Выпад глубже, спина крепкая
VIII. У.н. поше 1-16 приведение	16раз	Коленки не сходят, спина параллельно
IX. У.н. основные стойка 1-4 прыжки на правой через скакалку 5-8 на левой 9-16 на двух ногах	8пов	Прыжки через скакалку вперед, спина параллельно
Перовые упражне- ние: -бег с захлестом голенки -бег с высоким под. бедра -зачок др./лев. боком -подскаки -сильный бег		Выполняем упр. друг за другом

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Сдача нормативных признаков в длину с места, подготовка к д. дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Запоминание и совершенствование признаков в длину с места, под к. д. дистан.
- 2) Развивающая: Развитие силовой и прыжковой деятельности
- 3) Воспитательная: Воспитание коллективизма и индивидуальности

Инвентарь: Скользящий, координационный мячик

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	<u>Приветствие, проверка готовности, сообщение задач урока</u>	<u>1 мин</u>	<u>Проверить состояние здоровья, нач. спорт. формы</u>
	<u>Скороходное упражнение Подскок</u>		<u>Поворотом на месте</u>
	<u>Бег</u>	<u>5 мин</u>	<u>Подготовка к д. дистанции</u>
	<u>Быстрый шаг, восстановительное дыхание</u>	<u>1 мин</u>	<u>Бег в парах - брзх, шаг - брзх</u>
	<u>Перебегание в 4 колонны</u>		<u>Через стадию в колонны по 4</u>
	<u>Оценка места со скамейкой:</u>		

I. У.н. снойна нони брозо, сначанна внизу 1- погзем на носты сначанна вверху 2- У.н. 3-4 ноние	8нов	Зуни кренине
II. У.н. см. нони брозо, сначанна вперед 1-4 переводы сачинку назад за сачинку 5-8 У.н.	12нов	Зуни кренине, держим сачинку шере мер
III. У.н. см. нони брозо, сначанна внизу за сачин 1-3 прыгнутые дв. вверху за сачинкой 4- У.н.	12нов	Зуни кренине, сачинки сведены
IV. У.н. см. нони брозо, сначанна вверху 1- наклон вправо 2- У.н. 3- влево 4- У.н.	12нов	Зуни кренине, ножки не сгибаются
V. У.н. ноние 1- наклон вперед с покачиванием нона 2- У.н. 3- назад 4- У.н.	12нов	Наклон ниже, коленки кренине
VI. У.н. ноние 1-4 прыгнутые прыжками вправо 5-8 влево	12нов	Прыжки прыг, руки кренине
VII. У.н. снойна нони брозо, сначанна вперед 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- У.н.	12нов	Колени не сгибаются наклон ниже

	VIII. У.и.и. ноги 1-16 приседание IX. У.и.и. стойка ноги врозь, руки врозь позовенца Приседания на опрокидывание; - вперёд - назад - бег на месте - на пр./лев. одной ноге - руки накрест Регулируемое упражнение: - бег с захватом. голеней - бег с веш. под. бедрами - бег с прижиманием ног - гол. пр./лев. боком	16 раз По 20 раз	Стойка на опрокидывании вперед Приседания на месте, стойка на опрокидывании Выполнение упр. друг за другом, содержание дисциплины
Основное время 25 минут	Упр. с координацион- ной направленностью: - приседания на обе ногах - стойка ступней - приседания "крестов- ной" - приседания "кисели" - приседания ноги внале, ноги врозь - забегание вконец агента Содержание норматива по прыжкам в дальность с помощью длинных ног Упр. на развитие мышц рук и ног: - отжимания - подтягивания - приседания	По 2 раза По 10 мин 5 мин	Выполнение друг за другом по два раза Усложнение выполнения прыжков, му- шкетёрский прыжок за препятствием

	-подогревание -угол в висе Подвиги. утка "Гвайнер" Билин		
Зачитывание - участие посыл Билин	Игра на Билин "3-13-33" Подогревание и угол утока	Билин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕТема: Меморизация манового мига на
длинность, сдвиг нормализации

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Рассказ и показ техники
меморизации манового мига на
длинность, сдвиг длинной дистанции
- 2) Развивающая: Развитие координации и
быстроты реакции
- 3) Воспитательная: Воспитание организованно-
сти и работоспособности в парах

Инвентарь: Меморизация мига, секундомер

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Организационно-методические указания
Подготовитель- ная часть 10 минут	Приветствие, проверка учащих, сообщение задач урока Скорошение утка - интерес Подвиг	1 мин	Проверить наин- чие спортивной формы и сост. здоровья уч. Повторение на месте

Пер	Зимн	
Бесшумная ходьба, восстановление дыхания		Руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох
Перегибание в колени	Лимн	Через середину в колени. по 4
Ору на месте в паре:		
I. Свое лицо и друг другу, встали за руки 1-2 ноги на носки, руки вверх 3-4 У.Н.	Снов.	Руки впереди
II. У.Н. свое лицо и друг друга, руки вверх 1- продвижение в спину, локти вперед 2- У.Н. 3- локти вверх 4- У.Н.	Рнов	Продвижение в спину, локти сзади
III. У.Н. свое лицо, руки на плечи партнера 1- локти рук. вперед 2- У.Н. 3- выдох 4- У.Н.	12нов	Локти ниже
IV. У.Н. локти 1-3 локти вытянуты 4- У.Н.	12нов	Спина прямая
V. У.Н. свое лицо и друг друга, встали за руки	12нов	Полный выдох, руки впереди

1-4 упражнение глубина. мыш. лопатки 5-8 лопатки VI. У.н. сег ноги гроз, мыш. и груз грузу 1- лопатки и паритеру 2- У.н. 3- от. паритера 4- У.н. VII. У.н. груз лопатки, мыш. и груз 1- лопатки и м. 2- У.н. 3- лопатки 4- У.н. VIII. У.н. упражнение и груз грузу за руку 1-4 упражнение лопатки 5-8 лопатки X. У.н. упражнение, лопатки правой рукой 1- лопатки правой 2- У.н. 3- лопатки 4- У.н. Берем упражнение. - бер с зажимом голови - бер с вес. под. бедра - подножи - гонок ир. - гонок лев - бер с крепкими ногами - сменитель бе	12нов 12нов 12нов 12нов 12нов По 1 руку	Лопатки ниже, ножки не сгибаются Вспомогательные лопатки, лопатки вперед Принимать по руку, руки не опускаются Вспомогательные Вспомогательные упр. груз за грузом, соблюдение дисциплины
---	---	--

Основной состав 25 минут	Подводные упражнения и гимнастика много мера на дайки: - мер вонуть своей оси вобласти мен и маме - переиндентание мера цу руду в руду перед собой - поднимивание мера над собой пр/нев. рукой на 1-1,5 м. - подтолщивание мера из-за стены пр/невр. меро - моча под коленом	Пилин	Сиденье за меро
	В парке: - бросок пр./нев. рукой - из-за головы - снизу - со стороны обно - бросок друг другу одновременно 2 мером		Бросок меро по мочу своей парикету
	Бросок мера в воду с разного расстояния		2,4,6 м
	Сорев. по гимнастике, бег на 100 м.	Билин	3,30 - 3,45 м
Закрепление - состав 5 минут	Подводные упражнения "Пилин сиденье, дайки бужу"	Билин	
	Упражнения гимнастика "Семар" Подведение много в уно	Билин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: *Сборка гимнастического мата по элементам малого мяча на гибкость*

Задачи урока:

- 1) Образовательная: *Закрепление и совершенствование техники выполнения элементов малого мяча*
- 2) Развивающая: *Развитие координации и общей физ. подг.*
- 3) Воспитательная: *Воспитание самостоятельности и ответственности*

Инвентарь: *Гимнастический мат, шведская стенка*

Время проведения: *40 минут*

Место проведения: *Спортивный зал*

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	<i>Построение, приведение, проверка углов, сообщение задач</i>	<i>1 мин</i>	<i>Проверить наличие спортивной формы</i>
	<i>Скороходное упражнение ходьба</i>		<i>Побуждать к движению</i>
	<i>Бег</i>	<i>3 мин</i>	
	<i>Рисковая ходьба, вост. дыхание</i>		
	<i>Прыжковые упражнения в колонне</i>	<i>1 мин</i>	<i>Через середину в колонне по 4</i>
	<i>Отработка элементов в парах:</i>		

I. У. н. свое лицо и др, влезши за руки 1-2 поворот на носки руки вверху 3-4 У. н.	8нов	Будни ирешие
II. У. н. ноги 1-4 нр. др. нр. в - лежень вправо 5-8 вправо	12нов	Поворот нр., руки ирешие
III. У. н. свое лицо и др, руки на плечи карниера 1-3 наклон вперед ишь нр. др. 4- У. н.	12нов	Спина ирешие, носки не сгибать
IV. У. н. наклон вперед, руки на плечи карниера 1-2 поворот нр. вправо 3-4 вправо	12нов	Поворот на - вней, спина ирешие
V. У. н. свое, руки на плечи друг друга 1- наклон нр. вправо 2- У. н. 3- вправо 4- У. н.	12нов	Наклон нр., спина ирешие
VI. У. н. сед ноги врозь, влезши за руки 1-4 наклон вперед 5-8 назад	12нов	Наклон нр., носки не сгибать
VII. У. н. упор левая, лицом и друг другу 1- хлопок правой 2- У. н. 3- левой 4- У. н.	12нов	Встать не прои - бавая, встать вперед

	VIII. У.и. стое, вставив за руку правую 1-вперед правой 2-У.и. 3-левой 4-У.и.	12 пов	Вперед правой
	IX. У.и. присев, встав за руку 1-4 присели вперед 5-8 влево	12 пов	Присели по кругу, руки не опускать
	Беговые упражнения: - с зрелыми детьми - с ввс. под. бедра - гол.и. пров.и. долом - гол.и. лев.б. - срывными шагами - срывными прыжками - подпрыжки с наб. руки назад	5 мин	Выполнить упр. друг за другом, соблюдая дистан- цию
Основное время 25 минут	Сдача норматива по метанию меча на дальность	10 мин	Ученики по очереду выполняют этот метание
	Круговые упражнения по парам: 1. Тиснение 2. Из упора присев в упор лежа 3. Приседания на стопах 4. Сгибание туловища упором на лопатки на спине 5. Приседания до земли 6. Упор в ввс на задней ноге 7. Выход из упора из упора 8. Наклонивание со спереди ногой на задней ноге	10 мин	Выполнить упражнения самостоятельно по парам, в любое удобное время

	Подвижная игра "Пятншки мяч"	5 мин	
Закрепление нашего 5 минут	Игра на внимание "Земле - воздух - вода" Подведение итогов урока	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

(Контрольный урок)

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Общая физическая подготовка с помощью круг. тр.
- 2) Развивающая: Комплексное развитие физических качеств, а также формирование дв. навыков
- 3) Воспитательная: Воспитание дисциплинированности и справедливости

Инвентарь: Боксер, скакалки, мячи, швед. стенка,

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Организационно-методические указания
Подготовка нашего 10 минут	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Проверить наличие спорт формы
	Скороходное упр. Бодибил	1 мин	Повороты на месте
	Бег	3 мин	

Ору на месце: I. У.н. стойма ноги брыз, руки на носе 1-4 прыжок в глубину прыжок 5-8 бегом II. У.н. прыжок 1-наклон головы справа 2-У.н. 3-бегом 4-У.н. III. У.н. прыжок 1-наклон вперед 2-У.н. 3-назад 4-У.н. IV. У.н. прыжок 1-наклон головы иза вперед 2-назад 3-4 прыжок сапог V. У.н. стойма ноги брыз, руки вперед 1-4 прыжок в глубину прыжок 5-8 назад VI. У.н. прыжок 1-4 прыжок вперед, целая назад 5-8 наоборот VII. У.н. стойма ноги брыз, руки на носе 1-наклон к прыжку 2-У.н. 3-к цели с касанием п. 4-У.н.	12нов 12нов 12нов 12нов 12нов 12нов 12нов	На прыжки сам прыжок Прыжки прыжки, смена прыжки Без прыжков прыжки Наклон прыжок, ноги прыжки Прыжки прыжки Прыжки прыжки, прыжки вперед Прыжки с касанием ноги, прыжки на прыжки
--	--	---

	VIII. У.н. ноче 1-3 национ прыжы- бунес, прыжыне- це глестене 4-У.н.	12нов	Синна прынае
	IX. У.н. основнае стойна 1-вынагз правой, ружы влерк 2-У.н. 3-левый 4-У.н.	12нов	Вынагз ружыце, синна прынае, ружы прынае
	X. У.н. ноче 1-ноцион 2-прысег 3-ноцион 4-У.н.	12нов	Ночон ноче
	XI. У.н. стойна ноче шозь, ружы вгдоль туч 1-18 прыжы на двух ногах	16нов	Прыжы на одной нече, стойна прынае- но
	Рэовне ўкрашчненне: -Бег с захвасном -Бег с выс. подбегна -голон пр. Бакан -голон лев. Бакан -многосном -подсном -Бег с прычынен ночон	5мин	Вынагз укр. шыз за дружон, вадно- гале дустануно
Основнае ночон 25 мин	Круговае пры- норна по станцненне: 1. Прысегненне с ошгоцненне 2. Берн 3. Апанна 4. Апанна по нонне 5. Прыжы доцен	18мин	Украшчненне вынагзненне безостановн веченне 20 секунд, по ночане пер- ход на след. см. Одноручное прыга.

	6. Обращение отки- нуться 7. Присед со сидной ногой на мбед. сидение 8. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине 9. Поднимание прямых рук и ног из положения лежа на живот- не 10. Подбрасывание мелкого шара над собой - жонгол 11. Жонгол на спине 12. Закрывание глаз ногами на спине 13. Чиркающий бег от руки до руки Подведение игра: "Захват рывка" "Хвостик"	7 мин	
Закрепление на 5 минут	Игра на внимание "Бег - море - парус" Подведение итогов урока	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ

Тема: Эстафеты

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Формирование дв. умений и навыков, обогащение дв. опыта
- 2) Развивающая: Развитие спортивной памяти, волеи, быстроты
- 3) Воспитательная: Воспитание культуры эст. поведения в спорте - стр. деятельности

Инвентарь: Ринбол, конусы, обручи, скакалки, воланы, гимнаст. маты

Время проведения: 40 минут

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Восстановление, приветствие, сообщение задач	1 мин	Проверить наличие спортивной формы
	Скороходное ускорение - езда	1 мин	Повороты на месте
	Бег	3 мин	
	Быстрое ходьба, вост. дыхание		
	Перестроение в 4 колонны		Через середину в колонны по 4
	Ору на месте: 1-2. 2. ост. стойка 1-4. д. голов. вправо 5-8. влево	8 пов	Движение талией, полу-круг

	Х.У.и. основные свойства 1-18 крышки на двух ногах	16раз	Привести на одном месте, стоны напро- тивно
	Беговые упражне- ния: - бег с записками гонами - бег с высоким подб. - бег с прыжками - смешанным шагом - многократно - поочередно - гонок пр/лев стопой		Возможны упражнения двух за двумя сбито где двигаются
Основные беговые 25 минут	Эстафетные: - бег с эстафетной палочкой - "кенгуру" с мешком между ног - переноси пооч. с мешком и палочкой - прыжки - прыжки - на прыжках - со скакалкой - поочередно прыжком- скачком - бег на препятствиях	18мин	За каждую ошибку поощре- нием по оценкам По итогам у кого будет меньше очков - победитель
	Подвижные игры: "Пятый лишний", "Захват орла", "Хвостик", "Снайпер"	7мин	
Вспомогательная основная	Игра на выносли- вость "Бере-море- парус" Подведение итогов урока		

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

Цель данного исследования: овладение диагностических методик плотности урока по физической культуре, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы как результата учебных уроков по физической культуре в Международной лингвистической школе.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. провести диагностику плотности урока по физической культуре. Для этого необходимо провести хронометрирование видов деятельности учащегося и определить плотность урока по физической культуре в 8 классе в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицу.

2. провести диагностику познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся основной и средней школы и определить уровень познавательной активности у 8 класса в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение А).

3. провести педагогическое тестирование (5 тестов) и определить уровень физической подготовленности у 8 класса в возрасте 14-15 лет в Международной лингвистической школе. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Диагностика плотности урока по физической культуре в 8 классе

Для диагностики плотности урока по физической культуре в 8 классе мы начали с технической подготовки к процедуре хронометрирования видов деятельности учащегося на протяжении всего урока. Затем результаты исследования были занесены в протокол хронометрирования урока по физической культуре (Таблица 6). Далее, были описаны результаты исследования хронометрирования урока по физической культуре и определена плотность урока по физической культуре в 8 классе по формуле:

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

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(в.у.) – время, затраченное на выполнение упражнений.

Таблица 6 – Протокол хронометрирования урока по физической культуре

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кметюк Полина МаксимовнаФ.И.О. наблюдаемого Кулешова Любовь АлександровнаДата проведения 13.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 15 минут	Построение	0.58	5с	43с			10с
	Ходьба	1.30	3с	29с			
	Упражнения в ходьбе	3.26	10с	1.40		4с	
	Бег	6.30		3.04			
	Ходьба	6.58		28с			
	Перестроение	8.03		1м			5с
	Беговые упражнения	10.48	5с	2.30			10с
	Перестроение	11.33	5с	40с			
	Ору на месте	15.53	5с	3.55			20с
Основная часть 20 минут	Питьевой режим	16.40		47с			
	Построение	17.21	6с	25с			10с
	Объяснение	19.04	1.30				15с
	Перестроение	19.30		26с			
	Выполнение круговой	27.09		7м	39с		
	Питьевой режим	28.00		31с	20с		
	Построение	28.27	2с	25с			
	Объяснение игры	29.11	44с				
Заключительная часть 5 минут	Подвижная игра	34.57		5.46			
	Построение	35.47	5с	45с			
	Игра на внимание	39.01		3.14с			
	Итоги урока	40.00	59с				
	Итого		3.59	33.48	59с	4с	1.10
	А.П.=	83.7%					
	О.П.=	96.3%					

Результаты исследования

Подготовительная часть урока продолжалась 16 минут и включала построение, объяснение задач урока и разминку. Наблюдались следующие компоненты деятельности: **осмысливание** (15% времени) – учащиеся внимательно слушали учителя, задавали уточняющие вопросы; **выполнение** (70%) – активное участие в упражнениях; **отдых** (10%) – кратковременные паузы между упражнениями; **простой** (5%) – незначительные задержки при перестроениях. Эффективность: высокая организация и хороший темп.

Основная часть урока была посвящена круговой тренировке и продолжалась 20 минут. Распределение времени: **осмысливание** (20%) – объяснение и демонстрация упражнений на станциях; **выполнение** (65%) – практическое выполнение упражнений круговой тренировки; **отдых** (10%) – регламентированные паузы между кругами; **простой** (5%) – минимальные технические задержки

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

Заключительная часть длилась 5 минут и включала:

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

Распределение времени было оптимальным для восстановления организма после интенсивной нагрузки.

Заключение к уроку

Положительные аспекты:

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

Рекомендации:

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

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

4.2 Диагностика познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 8 класса

Для диагностики познавательных интересов на уроке физической культуры учащихся 8 класса мы начали с технической подготовки к процедуре наблюдения поведенческих реакций. Затем результаты наблюдения были занесены в протокол наблюдений познавательной активности учащегося (Таблица 7). Далее, были описаны результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 7 – Протокол наблюдений познавательной активности учащегося

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кметюк Полина Максимовна

Ф.И. наблюдаемого Кулешова Любовь

Дата проведения 14.10.2025

Задачи урока:

1. Образовательная: общая физическая подготовка с помощью круговой тренировки
2. Развивающая: комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты), а также формирование двигательных навыков и умений
3. Оздоровительная: повышение работоспособности и укрепление здоровья занимающихся в условиях повышенной моторной плотности урока и эмоциональной вовлеченности
4. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и инициативности

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
0.58	Построение	Желание узнать.	4
1.30	Ходьба	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4
3.26	Упражнения в ходьбе	Физический и эмоциональный подъем	5

6.30	Бег	Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины	4
6.58	Ходьба	Мало инициативы	3
8.03	Перестроение	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4
10.48	Беговые упражнения	Блеск в глазах	5
11.33	Перестроение	Достаточное желание	3
15.53	Ору на месте	Состояние нетерпения, возбуждения	5
16.40	Питьевой режим	Быстро принимается за дело	5
17.21	Построение	Чувство удовольствия	5
19.04	Объяснение	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
19.30	Перестроение	Спокойствие	4
27.09	Выполнение круговой	Чувство удовольствия	5
28.00	Питьевой режим	Быстро принимается за дело	5
28.27	Построение	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4
29.11	Объяснение игры	Блеск в глазах	5
34.57	Подвижная игра	Физический и эмоциональный подъем	5
35.47	Построение	Некоторая эмоциональная сдержанность	3
39.01	Игра на внимание	Сосредоточенность и небольшое возбуждение	4
40.00	Итоги урока	Полная заинтересованность и удовлетворенность	4

Результаты исследования

Проведенный анализ позволяет выявить характерные особенности динамики познавательной активности учащегося в процессе урока физической культуры. На основе систематических наблюдений и фиксации поведенческих реакций были получены следующие результаты.

Динамика познавательной активности:

На протяжении урока наблюдалась волнообразная динамика познавательной активности учащегося. Наивысшие показатели (5 баллов по оценочной шкале) отмечались в периоды интенсивной двигательной деятельности и эмоционально насыщенных заданий. Особенно ярко это проявилось: при выполнении беговых упражнений в подготовительной части (10.48), когда

у учащегося наблюдался «блеск в глазах», свидетельствующий о высокой степени вовлеченности; во время подвижной игры в основной части (34.57), сопровождавшейся «физическим и эмоциональным подъемом»; в момент объяснения новой игры (29.11), что говорит о познавательном интересе к предстоящей деятельности.

Снижение активности до 3 баллов наблюдалось в переходные моменты урока:

- после интенсивного бега при переходе к ходьбе (6.58) – «мало инициативы»;
- в конце урока после пиковой нагрузки (35.47) – «некоторая эмоциональная сдержанность».

Заключение по уроку

Урок физической культуры продемонстрировал эффективность применяемых методик для поддержания познавательной активности учащихся. Наиболее продуктивной оказалась стратегия чередования интенсивной нагрузки с игровыми и познавательными элементами. Для дальнейшего повышения эффективности учебного процесса рекомендуется:

1. Сократить продолжительность организационных моментов
2. Внедрить дополнительные игровые элементы в монотонные задания
3. Использовать музыкальное сопровождение для поддержания темпа
4. Разработать систему быстрой смены видов деятельности

Полученные данные подтверждают важность учета психофизиологических особенностей учащихся при планировании уроков физической культуры и необходимость создания условий для поддержания устойчивого познавательного интереса.



Рисунок 1 – Результаты исследования познавательной активности учащихся на уроке физической культуры в 8 классе.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся основной и средней школы

Для диагностики уровня физической подготовленности (УФП) учащихся основной и средней школы мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: челночный бег 10Х3, прыжок в длину с места, «Отжимание», наклон, подъём туловища. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

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

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

Таблица 8 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся 8 класса АНПОО «ДВЦНО» МЛШ

ПРОТОКОЛ

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

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1

Дата тестирования 15.10.2025

№	Ф.И. О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		«Отжимание»		Наклон		Подъём туловища		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Дронова Настя	7.8	Выс	185	Выс	15	Выс	+17	Выс	40	Сред	Выс
2	Керсанова Соня	8.1	Сред	175	Сред	13	Сред	+19	Выс	37	Сред	Сред
3	Лихачева Софья	8.8	Сред	160	Сред	17	Выс	+15	Выс	44	Выс	Выс

4	Тайсаева Анна	8.5	Сред	165	Сред	18	Сред	+16	Выс	43	Выс	Сред
5	Мигершина Алина	8.0	Выс	157	Низ	10	Сред	+17	Выс	36	Сред	Сред
6	Соболева Кристина	7.9	Выс	181	Выс	14	Сред	+20	Выс	45	Выс	Выс
Средний показатель / Средний УФП		8,2	Сред	170,5	Сред	14,5	Сред	+17,3	Выс	40,8	Сред	

Общий уровень - средний, но с сильным разбросом: 2 ученицы стабильно показывают результаты выше среднего; 1 ученица требует особого внимания (ниже среднего по 2 тестам).

Сильные стороны группы: отличная гибкость у всех учениц и хорошие показатели в прыжках в длину и упражнениях на пресс. Проблемные зоны: силовая подготовка (отжимания) - самый слабый показатель, скоростно-координационные качества требуют внимания.

Таблица 9 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в 8 классе

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кметюк П.М.

Дата тестирования 15.10.2025

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Челночный бег 3x10 м (с)	0	0%	3	50%	3	50%
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	16,7%	3	50%	2	33,3%
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	0	0%	4	66,7%	2	33,3%
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	0%	0	0%	6	100%
5	Поднимание туловища из	0	0%	3	50%	3	50%

положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)							
--	--	--	--	--	--	--	--

Группа демонстрирует неравномерное развитие физических качеств. При полном отсутствии низких результатов в большинстве тестов, наблюдается выраженный дисбаланс между разными способностями. Гибкость (наклон вперед): показатель 100% высокий уровень - исключительный результат, свидетельствующий об отличной эластичности мышц и связок.

Скоростно-координационные способности (челночный бег): равное распределение 50% средний/50% высокий уровень - хороший потенциал для развития. Силовая выносливость мышц брюшного пресса: соотношение 50/50 средних и высоких результатов - стабильно развитое качество.

Взрывная сила ног (прыжок в длину):
Наличие 16,7% низкого уровня указывает на необходимость индивидуальной работы с одной ученицей.

Силовая выносливость верхнего плечевого пояса (отжимания):
66,7% среднего уровня - самый проблемный показатель, требующий целенаправленной коррекции.

Приоритетное направление развитие силовых способностей, особенно мышц рук и плечевого пояса.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» МЛШ г. Владивостока

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

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1.

Дата тестирования 15.10.2025

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	2	33	3	50	1	17

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

50% учениц имеют средний уровень, что составляет половину

33% - низкий уровень (требуют особого внимания)

17% - высокий уровень

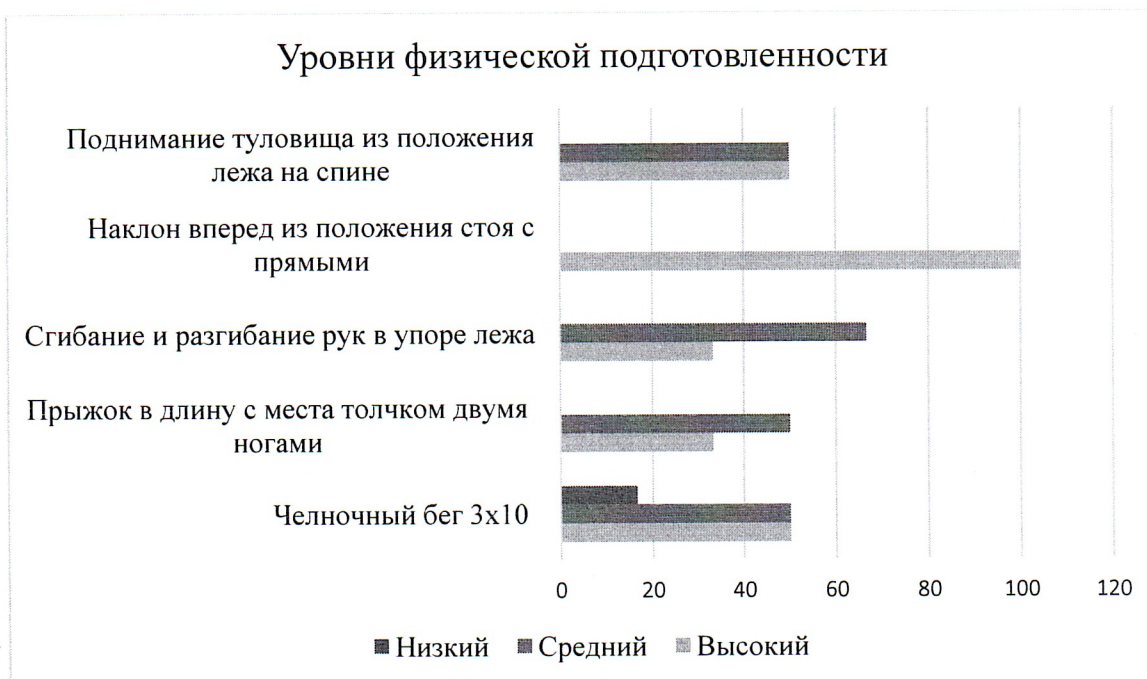


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

Закключение по результатам педагогического тестирования физической подготовленности.

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

1. Наиболее развитые физические качества:

- Гибкость (наклон вперед) - 100% учащихся демонстрируют высокий уровень, что свидетельствует об эффективности применяемых методик развития данного качества.
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса (поднимание туловища) - преобладают средние и высокие показатели (по 50%), что указывает на хороший уровень развития этого физического качества.

2. Требующие особого внимания:

- Скоростно-координационные способности (челночный бег) - распределение 50% средний и 50% высокий уровень показывает необходимость индивидуализации нагрузок для совершенствования этого качества.
- Взрывная сила ног (прыжок в длину) - наличие 16,7% низких результатов указывает на необходимость дополнительной работы с отдельными учащимися.

3. Проблемная зона:

- Силовая выносливость верхнего плечевого пояса (сгибание и разгибание рук) - 66,7% средних результатов при отсутствии низких, но и недостатке высоких показателей,

свидетельствует о необходимости пересмотра методики развития данного физического качества.

Общий уровень физической подготовленности можно охарактеризовать как средний с тенденцией к выше среднего, при сохранении необходимости коррекции отдельных физических качеств.

4.4 Методические особенности разработанных занятий с использованием квест-технологий (квест-заданий) в аутдор-формате для формирования коммуникативных навыков у обучающихся старших классов

Разработанный комплекс квест-заданий в аутдор-формате (формате на открытом воздухе) представляет собой целостную методическую систему, направленную на целенаправленное развитие коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) у обучающихся старших классов. Его методическая специфика обусловлена синтезом принципов игрового обучения, проблемного подхода и уникальных возможностей естественной среды.

Методическая основа разработки базировалась на следующих ключевых принципах:

1. Принцип коммуникативной обязательности: Задания сконструированы таким образом, что их успешное выполнение «невозможно» без активного вербального и невербального взаимодействия между участниками. Самостоятельное или индивидуальное решение задач исключено условиями формата.
2. Принцип контекстной естественности: Коммуникация возникает не как искусственное упражнение, а как естественный и единственно возможный инструмент для достижения игровой цели (например, для расшифровки карты, координации действий на этапе или принятия коллективного решения).
3. Принцип проблемности и неопределенности: Задания содержат элемент проблемной ситуации, не имеющей очевидного решения. Это стимулирует дискуссию, выдвижение и совместную проверку гипотез, аргументацию и поиск консенсуса.
4. Принцип интеграции с окружающей средой (аутдор-средой): Природное или городское пространство выступает не просто как декорация, а как активный элемент заданий. Ландшафтные особенности, архитектурные объекты, природные материалы становятся частью головоломки, требующей совместного осмысления и взаимодействия с ними.

Комплекс заданий был дифференцирован для таргетированное развитие конкретных аспектов коммуникации:

Задания на эффективный обмен информацией:

Пример: Этап «Слепой проводник», где один участник, обладая картой, не может двигаться, а другой, который может двигаться, — не видит карты. Задача — вербально передать точную информацию о маршруте для успешного прохождения.

Методическая особенность данного этапа в том, что формируются навыки точной и ясной формулировки инструкций, активного слушания и переспрашивания для уточнения.

Задания на конструктивный диалог и принятие групповых решений:

Пример: Головоломка «Лабиринт выбора», где команда сталкивается с несколькими путями движения, каждый из которых требует решения этической или логической дилеммы. Выбор пути должен быть аргументирован и принят большинством голосов.

Методическая особенность этого подхода заключается в том, что развивается умение формулировать и отстаивать свою позицию, учитывать мнение других, вести переговоры и приходить к коллективному решению в условиях ограниченного времени.

Задания на невербальную коммуникацию и координацию:

Пример: Упражнение «Синхронная операция», требующее от команды одновременного и скоординированного физического воздействия на различные объекты в пространстве (например, нажать на рычаги в разных точках поля в определенной последовательности).

Методическая особенность этого упражнения в том, что участники учатся «считывать» и интерпретировать невербальные сигналы (жесты, взгляд), развивают групповую сплоченность и эмпатию.

Использование формата на открытом воздухе является не просто организационной особенностью, а значимым методическим ресурсом:

Смена социально-ролевых установок. Выход за пределы традиционного учебного кабинета способствует снижению психологических барьеров в общении, раскрепощению учащихся и установлению более открытых и доверительных отношений.

Повышение мотивации и эмоционального вовлечения. Динамичная смена обстановки, элемент приключения и физической активности создают высокий уровень положительной мотивации, что повышает готовность к коммуникации.

Развитие ситуативной и спонтанной речи. В нестандартных и непредсказуемых условиях естественной среды (например, при необходимости быстро изменить маршрут) участники практикуют спонтанное речевое взаимодействие, не подготовленное заранее.

Таким образом, методические особенности разработанных квест-заданий в аутдор-формате заключаются в создании смоделированных, но жизненно-адекватных ситуаций, которые делают коммуникацию не самоцелью, а единственным эффективным инструментом решения практических задач. Комплексное воздействие аутдор-среды, игровой механики и

проблемных заданий обеспечивает формирование у старшеклассников устойчивых коммуникативных навыков, включая умение слушать, ясно излагать мысли, аргументировать, договариваться и действовать согласованно в команде.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики на базе Международной лингвистической школы были получены следующие результаты:

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

В области профессионально-методической деятельности мы получили практический опыт разработки ключевых документов планирования учебного процесса, таких как поурочно тематическое планирование и планы-конспекты для основной (8 класс) и средней школы (10 класс), тем самым сформировав компетенцию в создании компонентов основных образовательных программ.

В ходе профессионально-практической деятельности нам удалось успешно провести и проанализировать уроки физической культуры в 8 и 10 классах, что позволило закрепить навыки организации педагогического процесса, управления учебной группой и применения современных методик преподавания.

В процессе выполнения индивидуального задания мы получили ценные данные, проведя диагностику плотности урока, познавательных интересов и уровня физической подготовленности учащихся 8 класса, что подтвердило важность и необходимость мониторинга как образовательных результатов, так и личностного развития школьников на уроках физической культуры.

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

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО). — Утвержден Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287.
2. Асмолов, А. Г. Системно-деятельностный подход в разработке стандартов нового поколения / А. Г. Асмолов // Педагогика. — 2009. — № 4. — С. 18–22.
3. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М.: АСТ, Астрель, 2010. — 671 с.
4. Быховский, Я. С. Образовательные веб-квесты / Я. С. Быховский // Международный журнал экспертного образования. — 1999. — № 2. — С. 24–30.
5. Николаева, Н. В. Образовательные квест-проекты как метод и средство развития навыков информационной деятельности учащихся / Н. В. Николаева // Вопросы Интернет-образования. — 2002. — № 7. — С. 1–10.
6. Современные педагогические технологии в системе образования: учебное пособие / под ред. Н. В. Бордовской. — М.: КНОРУС, 2020. — 344 с.
7. Леонтьев, А. А. Педагогика общения / А. А. Леонтьев. — М.: Смысл, 1997. — 365 с.
8. Панфилова, А. П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учебное пособие / А. П. Панфилова. — М.: Академия, 2008. — 368 с.
9. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М.: МГУ, 1989. — 216 с.
10. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. — М.: Новая школа, 1993. — 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Классификация поведенческих реакций для определения познавательного интереса

Уровни познавательного интереса	Характеристика поведенческой реакции учащегося
5	Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине.
4	Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать.
3	Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность.
2	Нежелание заниматься. Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке. Отвлекается, смотрит по сторонам. Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад. Возможны нарушения дисциплины.
1	Полное безразличие к происходящему, скучающий вид и отсутствующий взгляд. Тягостное состояние, сонливость, зевота. Занимается посторонними делами. Частое нарушение дисциплины. Двигательная активность носит разнонаправленный характер. Возникновение состояния крайнего неудовлетворения собой и обиды.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (возрастная группа 14-15 лет).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

Учащиеся АНПОО «ДВЦНО» 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

ДОУ №41" г. Владивостока

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

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

Дата тестирования *07.11.21*

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

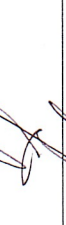
ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кметюк Полина МаксимовнаФ.И.О. наблюдаемого Кулешова Любовь АлександровнаДата проведения 15.10.2025

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная часть 15 минут	Построение	0.58	5с	43с			10с
	Ходьба	1.30	3с	29с			
	Упражнения в ходьбе	3.26	10с	1.40		4с	
	Бег	6.30		3.04			
	Ходьба	6.58		28с			
	Перестроение	8.03		40с			25с
	Беговые упражнения	10.48	5с	2.10			30с
	Перестроение	11.33	5с	40с			
	Ору на месте	15.53	5с	3.55			20с
Основная часть 20 минут	Построение	16.40		47с			
	Построение	17.21	6с	25с			10с
	Объяснение	19.04	1.30				15с
	Перестроение	19.30		26с			
	Выполнение круговой	27.09		7м	39с		
	Питьевой режим	28.00		31с	20с		
	Построение	28.27	2с	25с			
	Объяснение игры	29.11	44с				
Заключительная часть 5 минут	Подвижная игра	34.57		5.46			
	Построение	35.47	5с	45с			
	Игра на внимание	39.01		3.14с			
	Итоги урока	40.00	59с				
	Итого		3.59	33.08	59с	4с	1.50
	А.П.=	82.7%					
	О.П.=	96.2%					

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

Дата	Время	Класс	Проводящий Ф.И.О.	Преподаватель Ф.И.О.	Роспись	Оценка (конспект/проведение)
09.09	8:30 - 9:10	10а	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	9:30 - 10:10	10б	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
10.09	10:20 - 11:00	6а2	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	11:10 - 11:50	6а	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
14.09	12:50 - 13:30	5а	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	13:40 - 14:20	5а	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
23.09	14:30 - 15:10	10б	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	15:25 - 16:05	10б	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
24.09	8:30 - 9:10	8а3	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	9:30 - 10:10	9а2	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
30.09	10:20 - 11:00	7а1	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	11:10 - 11:50	7а2	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
7.10	10:20 - 11:00	7а1	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	11:10 - 11:50	7а2	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
8.10	14:30 - 15:10	8а3	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)
	15:25 - 16:05	9а2	Кметюк П.М.	Сорока Р.А.		5 (отлично)

[illegible]