

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

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр. БПО-25-ФК1

\_\_\_\_\_

подпись

Бобришов З.И.  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

Е.А. Мунирова  
Ф.И.О.

Владивосток 2025

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

**ЗАДАНИЕ**  
на учебную технологическую практику

Студент Бобришов З.И.

Срок прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026 (приказ № \_\_\_\_\_)

Содержание практики:

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

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

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

**Задание 5.** Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

**Задание 6.** Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

**Задание 7.** Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 16.03.2026г

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

Е.А. Мунирова  
Ф.И.О.

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

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

Студент Бобришов З.И.

Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) \_\_\_\_\_  
подпись

Бобришов З.И.  
Ф.И.О. (студента)

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

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Бобришов З.И.

Группа БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 10.02.2025 - 31.05.2025

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

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

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

Дата выдачи задания на практику 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 04.06.2026

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись Е.А. Мунирова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

\_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по учебной технологической практике студента группы БПО-24-ФК1

Бобришова Захара Ивановича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

Оценка \_\_\_\_\_

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись

Е.А. Мунирова  
Ф.И.О.

## Содержание

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

## Введение

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

Учебная технологическая практика проходила на базе МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" с 2025 по 2026 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Учебная технологическая практика» и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока". Мною были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 1 класса и анализ урока по физической культуре в 1 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 1 классе.

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

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" (ИНН: 2538054945, КПП: 253801001, ОГРН: 1022501908494) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной

деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

**Цель исследования:** дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" с использованием информационной (цифровой) среды.

**Задачи исследования:**

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

2) провести анализ ключевых аспектов:

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

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

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" для 1 классов общего образования.

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

<https://gimn2-vladivostok-r25.gosweb.gosuslugi.ru/nasha-shkola/o-gimnazii/>

<https://vladgym.ru/>

<https://www.rusprofile.ru/id/572287>

## 1.1 Характеристика образовательного учреждения МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

### 1. Общие сведения

|    |                                          |                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Адрес                                    | 690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект, д. 143                                                                       |
| 2) | Административный статус                  | МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 2 Г. ВЛАДИВОСТОКА"                                                     |
| 3) | Руководители образовательного учреждения | Директор - Шендрик Инна Алексеевна<br>Ли Лидия Михайловна - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, куратор 8, 9-11 классы |

|    |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                 | <p>Баранова Татьяна Даниловна - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, куратор 6-7 классы, учитель химии, социальный педагог</p> <p>Фесько Оксана Борисовна - заместитель директора по учебно- воспитательной работе, куратор 1-4, 5 классы</p> <p>Лимберг Татьяна Вячеславовна - заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p>Орлова Ольга Александровна - заместитель директора по воспитательной работе, учитель русского и литературы</p> <p>Трещина Оксана Викторовна - заместитель директора по административно- хозяйственной работе</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4) | Количество обучающихся                                                          | 1435 учеников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5) | Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов) | <p>Всего педагогический коллектив гимназии насчитывает 94 человека. 4 из них мужчины, 90 женщин, средний возраст педагогов 47,9 лет. 56 учителей из 70 аттестованных педагогов имеют высшую квалификационную категорию, 80%, 69% учителей работают в образовании более 20 лет.</p> <p>Высшая категория 56 60 %</p> <p>Первая категория 14 15%</p> <p>Вторая категория 5 5 %</p> <p>Не подлежат аттестации 19 20 %</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6) | Средняя наполняемость классов                                                   | Всего в Гимназии 51 класс, средняя наполняемость по Гимназии № 2 – 27 человек, 20 классов с углубленным изучением английского языка в 5 – 11 классах, профильных классов с углубленным изучением отдельных предметов – 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7) | Общие сведения о занятости учащихся                                             | <p>Учебный год условно делится на четверти (во 2-9 классах), полугодия (в 10-11 классах), являющиеся периодами, по итогам которых в II-XI классах выставляются отметки за текущее освоение образовательных программ. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает величину недельной образовательной нагрузки, предусмотренную Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.</p> <p>Максимальная аудиторная нагрузка обучающихся соответствует нормативным требованиям Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и составляет:</p> <p>Классы I – 21 II – 26 III – 26 IV – 26 V – 32 VI – 33 VII – 33 VIII – 35 IX – 36 X – 37 XI - 37</p> |

## 2. Общая организация учебного процесса

|    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Общая учебная нагрузка                                             | <p>Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели. Объём максимально допустимой нагрузки в течение дня: в 1-х классах — не более четырёх уроков в день, один раз в неделю — пять уроков; во 2–4-х классах — не более пяти уроков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в 5-х классах — 29 часов;</li> <li>• в 6-х классах — 30 часов;</li> <li>• в 7-х классах — 32 часа;</li> <li>• в 8–9-х классах — 33 часа.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2) | Основной формой учебно-воспитательного процесса (УВП)              | Учебная деятельность, которая включает в себя как традиционные уроки, так и внеурочные формы работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3) | Содержание учебно-воспитательного процесса в школе                 | <p>Гимназия реализует программы начального, основного и среднего общего образования. Образовательные программы разработаны на основе федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). Программа воспитания разработана с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания до 2025 года и других нормативных документов. Она реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4) | Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения | <p>Социально-экономический профиль. Учебный план для 10–11 классов включает обязательные предметные области, распределяет нагрузку и время на их освоение. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, может включать элективные курсы, например, «Финансовая грамотность».</p> <p>Гуманитарный профиль. Ориентирован на такие сферы деятельности, как педагогика, психология, общественные отношения и др. В учебный план входят такие предметы, как русский язык, литература, иностранный язык, математика, информатика, история, обществознание, география, физика, химия, биология, физическая культура, основы безопасности и защиты Родины.</p> <p>Технологический профиль (Роснефть-классы). Упомянуется в контексте партнёрских программ, например, инженерных классов от ПАО «НК „Роснефть“».</p> |

## 3. Общая организация воспитательного процесса

|    |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные программы:</li> <li>• Программа воспитания. Разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания» (утверждена 02.06.2020) и ФГОС общего образования. Направлена на создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир, формирование российской идентичности, мотивации к познанию и обучению, ценностных установок и социально значимых качеств личности.</li> </ul> |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основная образовательная программа начального, основного и среднего общего образования. Включает учебный план, который состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.</li> <li>• Программа информатизации образовательного процесса. Включает проведение интегрированных уроков с применением компьютера, организацию единой среды «школа — дом», использование компьютера для дополнительного образования (подготовка к вступительным экзаменам, самостоятельное изучение иностранных языков, начальная профессиональная подготовка, углублённое изучение школьных дисциплин).</li> <li>• Дополнительные программы и активности:</li> <li>• Деятельность Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (РДШ). Включает социальные проекты в рамках всероссийских конкурсов и проектов РДШ («Добро не уходит на каникулы», «РДШ — Территория самоуправления»), открытые дискуссионные площадки, участие во всероссийских акциях, в том числе «Днях единых действий» РДШ. <a href="http://vladgym.ru">vladgym.ru</a></li> <li>• Курсы внеурочной деятельности. Например, «Разговоры о важном» (для 10–11 классов), направленные на развитие ценностного отношения к России, её истории, культуре; «Россия — мои горизонты» — профориентационные занятия. <a href="http://vladgym.ru">vladgym.ru</a></li> <li>• Дополнительное образование. В гимназии работают студии (народных инструментов, художественной, вокальной, танцевальной, ИЗО), кружки (например, «Умелец», «Юная швея»), спортивные секции (волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика, лёгкая атлетика, тхэквондо). <a href="http://pandia.orgvl.ru">pandia.orgvl.ru</a></li> <li>• Научно-исследовательская деятельность. Создано научное общество гимназистов «Университет мыслителей», функционируют различные лаборатории и клубы (например, «Диалог культур», «Экологический мониторинг»). <a href="http://pandia.org">pandia.org</a></li> <li>• Профориентационные программы. Включают профориентационные классные часы, игры, экскурсии на предприятия, участие во всероссийских проектах («Проектория», «Билет в будущее») и другие мероприятия.</li> </ul> |
| 2) | <p>Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внеурочная деятельность:</li> <li>• Спортивный клуб «Спортивный океан» (для 5–11 классов). Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и организаторских способностей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Школьный театр (для 5–11 классов). Занятия направлены на развитие художественных талантов, приобщение к литературной и театральной культуре.</li> <li>• Краеведческий клуб любителей истории «Фортовики» (для 5–11 классов). Включает теоретические занятия по ознакомлению с историей Приморского края и практические — с работой с археологическими источниками, посещением музеев и архивов, съёмкой учебно-познавательных фильмов, исследованиями Владивостокской крепости.</li> <li>• Волонтерский корпус (для 1–11 классов). Цель — пропаганда идей добровольческого труда на благо общества и привлечение молодёжи к решению социально значимых проблем.</li> <li>• Шахматы (для 1–11 классов). Способствуют умственному развитию учащихся.</li> <li>• Организация досуга:</li> <li>• Хореографический зал, актовый зал на 200 посадочных мест, конференцзал на 70 мест.</li> <li>• Спортивный комплекс на территории, включающий футбольное поле с искусственным покрытием, волейбольную площадку, игровую площадку, хоккейную коробку, баскетбольную площадку и теннисный корт.</li> <li>• Два оборудованных спортивных зала.</li> <li>• Библиотека с читальным залом и книгохранилищем.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Система физического воспитания в школе | <p>Система физического воспитания в гимназии №2 города Владивостока включает несколько компонентов: учебный процесс, материально-техническую базу, внеурочную деятельность и дополнительные спортивные программы.</p> <p><b>Учебный процесс</b><br/>Уроки физической культуры проводятся в соответствии с образовательной программой. При разработке содержания предмета учитывается состояние здоровья обучающихся, которые делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.</p> <p><b>Материально-техническая база</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большой спортивный зал (для 5–11 классов) на первом этаже. Оснащён шведской стенкой, гимнастическими матами, баскетбольными и волейбольными мячами, футбольными мячами, волейбольной сеткой, скакалками, баскетбольным щитом и кольцом, гимнастической скамейкой, обручами, гимнастическими палками, ракетками для бадминтона, набивными мячами, гранатами для метания, разноуровневыми стойками для прыжков в высоту.</li> <li>• Малый спортивный зал (для 1–4 классов). Наличие спорт-инвентаря соответствует программе и количеству обучающихся в классе.</li> <li>• Зал спортивной борьбы с мягкими татами.</li> </ul> |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стадион на улице. Используется в тёплое время года на уроках физкультуры. Имеет прыжковую яму, разметку на беговых дорожках, малые и большие ворота для футбола.</li> <li>• Хоккейная коробка. Используется как каток для обучения фигурному и спортивному катанию на коньках, а летом — как баскетбольная площадка.</li> <li>• Волейбольная площадка. В тёплое время используется на уроках физкультуры и для других оздоровительных мероприятий.</li> <li>• Внеурочная деятельность</li> <li>• привлечь обучающихся, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни;</li> <li>• активизировать физкультурно-спортивную работу и участие всех обучающихся в спортивной жизни школы;</li> <li>• способствовать укреплению здоровья и физическому совершенствованию обучающихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий;</li> <li>• обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;</li> <li>• закрепить и совершенствовать умения и навыки обучающихся, полученные на уроках физической культуры, формировать жизненно необходимые физические качества;</li> <li>• воспитать у школьников общественную активность, трудолюбие, творчество и организаторские способности;</li> <li>• привлекать к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей обучающихся школы, общественные организации.</li> </ul> |
| 2) | Основная форма физического воспитания в школе                         | <p>Основная форма физического воспитания в МБОУ Гимназии №2 г. Владивостока — это урок физической культуры. Он является обязательным учебным предметом в образовательной программе.</p> <p>Кроме того, в гимназии реализуется третий час физической активности за счёт часов спортивных секций и спортивных клубов в рамках дополнительного образования детей. Это связано с выполнением Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2020 года и в соответствии с письмом Минпросвещения от 21 декабря 2022 года №ТВ-2859/03.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3) | Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре | <p>№286 от 31.05.2021</p> <p>№287 от 31.05.2021</p> <p>№732 от 12.08.2022</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4) | Основные формы<br>Общешкольной<br>физкультурно-<br>оздоровительной<br>деятельности | <p>Спортивный клуб «Спортивный океан». Его задачи — привлечь учащихся, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Клуб также направлен на активизацию физкультурно-спортивной работы, закрепление умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, и воспитание общественной активности, трудолюбия, творчества и организаторских способностей.</p> <p>Спортивные секции и кружки. В гимназии работают объединения двигательной и спортивно-оздоровительной направленности. Среди возможных направлений — секций по футболу, волейболу, баскетболу и другим видам спорта. Общешкольные спортивно-массовые мероприятия. К ним относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дни Здоровья — мероприятия, направленные на пропаганду физической культуры и спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы.</li> <li>• Спортивные турниры и соревнования — например, по футболу, волейболу, лёгкой атлетике и другим видам спорта.</li> <li>• «Весёлые старты» — спортивные состязания для учащихся разных возрастов.</li> <li>• Спортивные праздники, например, «Папа, мама, я — спортивная семья».</li> </ul> |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

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

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

| № | Название документа                                                                | Содержательная основа документа                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». | Определяет общие принципы организации образовательного процесса, права и обязанности педагогических работников, порядок реализации образовательных программ, включая предмет «Физическая культура». Устанавливает требования к |

|   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                          | структуре образовательных программ, условиям их реализации и результатам освоения.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).                                                                                                                             | Определяет требования к структуре, содержанию и результатам освоения образовательной программы по физической культуре для разных уровней образования (начальное, основное, среднее общее образование). Включает требования к компетенциям учителя, знаниям, умениям и навыкам, которые должны формироваться у учащихся. |
| 3 | Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».                                                                                        | Определяет правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, включая вопросы организации спортивных мероприятий и подготовки спортсменов.                                                                                                                                                              |
| 4 | Трудовой кодекс Российской Федерации.                                                                                                                                                    | Определяет общие условия труда, права и обязанности работника, порядок заключения трудового договора, режим рабочего времени и времени отдыха, вопросы дисциплины труда и другие аспекты трудовых отношений.                                                                                                            |
| 5 | Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») | Устанавливают требования к условиям организации образовательного процесса, включая требования к спортивным залам, оборудованию, инвентарю, режиму занятий, а также меры по обеспечению безопасности и здоровья учащихся.                                                                                                |
| 6 | Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части                                             | Содержит требования к организации образовательного процесса с учётом охраны здоровья учащихся, включая физическую культуру.                                                                                                                                                                                             |

|   |                                                                                          |                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | охраны здоровья обучающихся, воспитанников».                                             |                                                                                                                                                 |
| 7 | Локальные нормативные акты МБОУ Гимназия №2 (устав, инструкция по технике безопасности). | Конкретизируют общие требования в рамках конкретной образовательной организации, регулируют внутренние процессы и взаимоотношения в коллективе. |

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

| Должностные обязанности учителя физической культуры |                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учётом их психолого-физических особенностей и специфики предмета «физическая культура»   |
| 2                                                   | Обеспечивает охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса, контролирует соблюдение техники безопасности на уроках. |
| 3                                                   | Разрабатывает рабочую программу по предмету, планирует и проводит учебные занятия, а также внеклассные спортивно-массовые мероприятия.    |
| Учитель физической культуры обязан знать            |                                                                                                                                           |
| 1                                                   | Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативно-правовые акты в сфере образования и спорта.        |
| 2                                                   | Теорию и методику физического воспитания, основы педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены.                        |
| 3                                                   | Методы и технологии инклюзивного образования для работы с детьми, имеющими ограничения по здоровью.                                       |
| Должностные инструкции учителя физической культуры  |                                                                                                                                           |
| 1                                                   | Ведение школьной документации, включая выставление оценок и учёт посещаемости в электронном журнале.                                      |
| 2                                                   | Проведение регулярного инструктажа учащихся по технике безопасности перед началом изучения новых разделов программы.                      |
| 3                                                   | Осуществление контроля за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и санитарно-гигиеническим состоянием спортивного зала.           |

Далее для решения **второй задачи** нами было проведено знакомство с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС),

которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 4).

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

| № пункта ФГОС                                 | Вопрос                                                                                                                                                        | Ответ                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I Общие положения                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                            | Что из себя представляет ФГОС                                                                                                                                 | Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.                                                                        |
|                                               | Перечислите основные требования к образовательным программам                                                                                                  | Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.                                                                        |
| 6.                                            | Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт                                                                                                      | Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.                                                                        |
| 7                                             | Что лежит в основе стандарта                                                                                                                                  | Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.                                                                        |
|                                               | Что является основным результатом образования                                                                                                                 | Развитие личности, обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий.                                                                                                                   |
| 8                                             | Перечислите <i>три основные</i> личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми | 1 - любознательность и познавательная активность.<br>2 - самостоятельность и ответственность.<br>3 - доброжелательность и коммуникативная компетентность.                                            |
| II. Требования к результатам освоения ООП НОО |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
| 9                                             | Перечислите результаты образования                                                                                                                            | Личностные, предметные, метапредметные результаты.                                                                                                                                                   |
| 10                                            | Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны <i>Личностных результатов</i> освоения образовательной программы      | 1 – Гражданско-патриотическое воспитание.<br>2 – Духовно-нравственное воспитание.<br>3 – Экологическое и трудовое воспитание.<br>4 – Эстетическое воспитание.<br>5 – Формирование культуры здоровья. |
| 11                                            | Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны                                                                       | 1 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.                                                                                                                            |

|                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | <b>Метапредметные результаты</b> освоения образовательной программы                                                               | <p>2 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>3 – Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>4 – Активное использование речевых средств и ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.</p> <p>5 – Умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</p> |
| 12.7                                                                                         | Перечислите три позиции, которые, отражают <b>Предметные результаты</b> освоения образовательной программы по Физической культуре | <p>1 – Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений.</p> <p>2 – Знание основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>3 – Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений с учётом личных целей.</p>                                                                                                         |
| 13                                                                                           | Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования            | Предметом оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования являются предметные и метапредметные результаты, необходимые для продолжения образования.                                                                                                                                                  |
|                                                                                              | Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося                                                                       | Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14                                                                                           | Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)           | Основная образовательная программа начального общего образования (ООП) направлена на развитие ребёнка: даёт базовые знания, учит учиться, формирует личность, укрепляет здоровье и готовит к дальнейшему обучению.                                                                                                                                 |
| 15                                                                                           | Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП                                                                      | Обязательная часть составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательных отношений 20% от общего объёма.                                                                                                                                                                                                                               |
| 16                                                                                           | Из каких разделов состоит ООП                                                                                                     | Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 19.3                                                                                         | Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»                       | <p>1) Укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>2) Обучение движениям и выполнению упражнений.</p> <p>3) Обучение самостоятельным занятиям физкультурой.</p>                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                                     | 4) Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.<br>5) Воспитание командного духа и положительных качеств личности.                                                                                                                             |
|                                                                                                       | По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i> | 1) Духовно-нравственное.<br>2) Социальное.<br>3) Общеинтеллектуальное.<br>4) Общекультурное.<br>5) Спортивно-оздоровительное.                                                                                                                                |
| 19.5 – 19.8                                                                                           | Перечислите название программ ООП                                                   | Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни.                            |
| 19.9 (4)                                                                                              | Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые                              | Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.                                                                                                                                                                                 |
| IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 20-27                                                                                                 | Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)                     | 1 – Кадровые условия;<br>2 – Финансово-экономические условия;<br>3 – Материально-технические условия;<br>4 – Психолого-педагогические условия;<br>5 – Информационно-методические условия.                                                                    |
|                                                                                                       | Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)             | ФГОС создают чёткую структуру образования и обеспечивают его единство по всей стране — это плюс. В то же время обилие требований и отчётности порой усложняет работу педагогов, отвлекая от непосредственного обучения и индивидуального подхода к ученикам. |

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

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

| № | Вопрос | Ответ |
|---|--------|-------|
|---|--------|-------|

|   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД | 1 – Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).<br>2 – Федеральная рабочая программа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 | Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает                        | Разрабатывает преподаватель, утверждает директор школы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 | С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют  | Цель: обеспечение содержания и достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.<br><br>Функции: нормативная, оценочная, организующая, процессуальная.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4 | Перечислить структурные элементы РПД                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист;</li> <li>2. Пояснительная записка;</li> <li>3. Цель и задачи освоения дисциплины;</li> <li>4. Место дисциплины в структуре образовательной программы;</li> <li>5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины;</li> <li>6. Структура и содержание дисциплины (тематический план, разделы, темы);</li> <li>7. Методические рекомендации по изучению дисциплины;</li> <li>8. Основная и дополнительная литература, программное обеспечение и перечень информационно-справочных систем;</li> <li>9. Типовые контрольные задания или материалы для оценки знаний;</li> <li>10. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.</li> </ol> |
| 5 | Какая информация выносится на Титульный лист РПД                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полное наименование образовательного учреждения;</li> <li>2. Грифы рассмотрения, согласования и утверждения рабочей программы с указанием протокола и даты рассмотрения, должностей, ФИО ответственных лиц;</li> <li>3. Запись в центре титульного листа: «Рабочая программа учебного курса по (указывается учебный предмет, курс, модуль), для (указывается класс, курс, направление подготовки и т. д.)»;</li> <li>4. ФИО разработчика рабочей программы;</li> <li>5. Год составления рабочей программы.</li> </ol>                                                                                                                                                                                               |

|   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Что прописывается в Пояснительной записке                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информация о курсе, классе, направлении подготовки;</li> <li>2. Нормативные обоснования документа (ссылки на ФГОС, учебный план и другие документы);</li> <li>3. Цели и задачи дисциплины для уровня образования с уточнением для конкретного класса/курса;</li> <li>4. Период, на который рассчитана программа;</li> <li>5. Конкретизация количества учебных часов по годам обучения;</li> <li>6. Учебно-методическое обеспечение реализации программы.</li> </ol>                                                                  |
| 7 | О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положение дисциплины в учебном плане (к какой части относится — обязательной или вариативной);</li> <li>2. Связь с предшествующими и последующими дисциплинами;</li> <li>3. Роль в формировании общих и профессиональных компетенций;</li> <li>4. Значение для подготовки к будущей жизнедеятельности, укрепления здоровья, развития физических качеств.</li> </ol>                                                                                                                                                                  |
| 8 | Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфик содержания предметной области «физическая культура») | <p>Личностные результаты - патриотизм, ценности ЗОЖ.</p> <p>Метапредметные результаты - самоорганизация, коммуникация, умение планировать занятия.</p> <p>Предметные результаты - знания о спорте и физической культуре, организовывать самостоятельные занятия, умения выполнить физические упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9 | Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) исторические сведения, понятия, принципы ЗОЖ.</li> <li>- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» умение планировать режим дня, составлять индивидуальные комплексы упражнений, проводить самоконтроль.</li> <li>- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности) двигательная активность, включающая инвариантные (базовые виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные</li> </ul> |

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              | игры, плавание) и вариативные модули (с учётом региональных, национальных особенностей и интересов учащихся).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10 | Что отражает Тематическое планирование                       | <p>Тематическое планирование отражает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Названия разделов и тем программы;</li> <li>2. Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы;</li> <li>3. Количество контрольных, практических, лабораторных работ (в зависимости от специфики предмета);</li> <li>4. Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах, которые можно использовать при изучении каждой темы (например, мультимедийные программы, электронные учебники, виртуальные лаборатории);</li> <li>5. Иногда — виды деятельности учащихся по темам, формы уроков, планируемые предметные результаты на каждый блок темы.</li> </ol> |
| 11 | Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.</li> <li>2. Образовательные технологии.</li> <li>3. Учебно-методическое и информационное обеспечение.</li> <li>4. Материально-техническое обеспечение.</li> <li>5. Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.</li> <li>6. Лист внесения изменений.</li> <li>7. Аннотация РПД.</li> <li>8. Организационно-методический раздел.</li> <li>9. Средства адаптации преподавания к потребностям обучающихся.</li> </ol>                                                                                                                |

## Раздел 2 Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

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

**Цель** планирования выполнить педагогическую работу — организовать совместную деятельность учителей, учеников и других участников образовательного процесса так, чтобы все вместе эффективно двигались к намеченной цели.

### **Задачи:**

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 1 класса в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

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

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из ... «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 1 класса МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

Для решения **первой задачи** мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон используемый в «Образовательная социальная сеть «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 1 класса МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока".

Таблица 6 – Примерный Тематический план 1 класса МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

| № урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Формы организации деятельности | Инвентарь |
|---------|------------|------------------------------|--------------------------------|-----------|
|---------|------------|------------------------------|--------------------------------|-----------|

|    |                                   |                                                                    |                               |                          |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1  | Введение.<br>Техника безопасности | Правила поведения в зале, на стадионе. Одежда и обувь для занятий. | Беседа, практические задания  | Презентация, плакаты     |
| 2  | Легкая атлетика: бег              | Низкий старт, бег на 30 м, челночный бег 3×10 м                    | Индивидуальная, групповая     | Секундомер, конусы       |
| 3  | Прыжки в длину с места            | Техника прыжка, упражнения на развитие силы ног                    | Поточный метод                | Рулетка, маты            |
| 4  | Метание малого мяча               | Правильный хват, замах, бросок на дальность                        | Групповая работа              | Мячи для метания         |
| 5  | Спортивные игры (волейбол)        | Стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками                   | Парные и командные упражнения | Волейбольные мячи, сетка |
| 6  | Гимнастика: кувырки               | Кувырок вперед и назад, страховка, техника                         | Поточный метод                | Гимнастические маты      |
| 7  | Опорный прыжок                    | Прыжок через козла (согнув ноги)                                   | Индивидуальная                | Козел гимнастический     |
| 8  | Баскетбол: ведение мяча           | Ведение мяча правой/левой рукой, остановка                         | Эстафеты                      | Баскетбольные мячи       |
| 9  | Подвижные игры и эстафеты         | Командные игры с мячом, беговые эстафеты                           | Групповая игра                | Мячи, конусы, скакалки   |
| 10 | Контрольный урок (бег 500 м)      | Проверка выносливости, правильное дыхание                          | Индивидуальная                | Секундомер               |

Для решения **второй задачи** нами была выбрана форма Плана-конспекта из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru.; Multiurok.ru». В Таблице 7 приведен План-конспект для 1 класса МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока".

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре 1 класса МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока" по теме «Простые прыжки и Висы и упоры лежа в I классах»

### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В \_\_\_\_ I \_\_\_\_ КЛАССЕ

План конспект урока по гимнастике для I класса.

Задачи урока:

1) Образовательная:

- общеразвивающие упражнения

- совершенствование прыжков
- совершенствование прыжков через скакалку
- совершенствование лазанья по гимнастической скамье
- совершенствование лазанья по гимнастической стенке

2)Оздоровительная:

- формирование правильной осанки
- формирование сводов стопы

3)Воспитательная:

- взаимопомощь
- взаимовыручка
- трудолюбие

4)Развивающая

- развитие координации
- развитие силовой способности: ловкости, выносливости, двигательных навыков

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 10:10 – 11:40

Проводящий: Бобришов З.И.

Инвентарь: гантели, скакалка (длинная), гимнастическая скамья, гимнастическая стенка

| Подготовительная часть |                               |           |                                                                                          |
|------------------------|-------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Частные задачи         | Содержание                    | Дозировка | ОМУ                                                                                      |
| 1.Построение           | Приветствие, расчёт на месте. | 1 минута  | Проверить наличие спортивной формы, спросить самочувствие, в случае плохого самочувствия |

|                        |                                                                                                                                        |           |                                                                                                                               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                        |           | попросить справку о состоянии здоровья                                                                                        |
| 2.Развитие координации | Поворот: налево, направо, кругом. Перестроение в 2, 3 ширенги                                                                          | 8 раз     | Выполнять поворот с пятки на носок, следить за осанкой и ногами                                                               |
| 3.Ходьба               | На носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, носки во внутрь, наружу (руки на пояс, вверху, в сторону, за спиной)           | 1 круг    | Спину держать ровной, выполнять движения аккуратно, чтобы не повредить суставы, держать дистанцию (2 шага)                    |
| 4.Бег                  | Обычный бег, бег сгибая ноги вперёд, захлест голени назад, бег с прямыми ногами вперёд / назад, бег спиной вперёд, бег змейкой по залу | 0.5 круга | Следить за дистанцией (2 шага), носки смотрят вперёд, руки работают                                                           |
| 5.Ходьба               | Спортивная ходьба после бега, обычная ходьба с восстановлением дыхания                                                                 | 2 круга   | Дышать равномерно, на вдох подъём рук через стороны, на выдох опускание (плавное), дышать размеренно, также и работать руками |
| 6.Перестроение         | На 12, 9, 6, 3, на месте, если зал большой; на 9, 6, 3, на месте если маленький; на вытянутые руки по залу разомкнись на 1,2,3         | 1 минута  | Следить за правильностью расчёта, ещё раз убедиться в состоянии здоровья после бега                                           |



|                                              |                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>V. И.п. – стойка ноги врозь, гантели вниз</p> <p>1-4 – круговые движения правой гантелей вперёд</p> <p>5-8 – круговые движения левой гантелей вперёд</p>                   | 8 раз | <p>Руки прямые, спина прямая, взгляд вперёд, при разведении гантелей не уводим слишком далеко назад</p>                                                                                    |
|                                              | <p>VI. И.п. – стойка ноги врозь, гантели вперед</p> <p>1 – разведение гантелей</p> <p>2 – сведение гантелей</p> <p>3 - 4 – тоже самое</p>                                     | 8 раз |                                                                                                                                                                                            |
| <p>9.ОРУ.</p> <p>Развитие мышц туловища.</p> | <p>VII. И.п. – стойка ноги врозь, гантели перед грудью</p> <p>1-4 – круговые движение туловищем в левую сторону</p> <p>5-8 – круговые движения туловищем в правую сторону</p> | 8 раз | <p>При выполнении, спина прямая, делать полный круг, носки слегка в сторону.</p> <p>Спина прямая, наклоны выполнять плавно, без рывков, торс подтянут, носки смотрят немного в сторону</p> |
|                                              | <p>VIII. И.п. – стойка ноги врозь, гантели перед грудью</p> <p>1 - наклон туловища вперёд</p> <p>2 – наклон туловища вправо</p>                                               | 8 раз |                                                                                                                                                                                            |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>3 – наклон туловища назад</p> <p>4 – наклон туловища влево</p> <p>IX. И.п. – стойка ноги врозь, правая гантель вверх</p> <p>1 – наклоны туловища влево, правая гантеля вверх</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон туловища вправо, левая гантель вверх</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5-8 – тоже самое</p> | 8 раз | <p>При наклоне не двигать плечом, выполнять без рывков, не наклонять туловище вперед или назад, носки смотрят немного в стороны</p>                                                                                                                                                |
| 10. Развитие мышц ног | <p>X. И.п. – стойка ноги врозь, гантели на коленном суставе</p> <p>1-4 – круговое движение в коленном суставе вправо</p> <p>5-8 – круговое движение в коленном суставе влево.</p> <p>XI. И.п. – стойка ноги врозь, гантели вдоль</p>                                                               | 8 раз | <p>При выпаде передистоящая нога стоит полностью на стопе, сзадистоящая на носке, туловище не наклонено, спина прямая, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов</p> <p>Вес распределить на ногу, которая не участвует в упражнении, делаем полный круг, голенаостоп мягкий</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | туловища правая/левая<br>нога на носке<br><br>1-4 – круговое движение<br>в голеностопном суставе<br>во внутрь<br><br>5-8 – круговое движение<br>в голеностопном суставе<br>наружу<br><br>XII. И.п. – стойка ноги<br>врозь, голова перед<br>грудью<br><br>1 – выпад вправо<br><br>2 – и.п.<br><br>3 – выпад влево<br><br>4 – и.п.<br><br>5-8 – тоже самое | 8 раз | При выполнении выпада, опорная<br>нога стоит на всей стопе, а<br>свободная на пятке, носок смотрит<br>вверх. Спина прямая, взгляд вперёд. |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 раз |                                                                                                                                           |

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

| Частные задачи                                                           | Содержание                                                                                                                             | Дозировка | ОМУ                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Простые прыжки в<br>I-IV классах<br><br>1.Прыжок на<br>правой/левой ноге | И.п. – стойка ноги<br>врозь, руки на пояс<br><br>1-4 – прыжок на<br>правой ноге на месте<br><br>5-8 – прыжок на<br>левой ноге на месте | 8 раз     | Спина пряма, голова<br>смотрит вперёд,<br>руки не смещаются,<br>поднятая нога<br>согнута,<br>приземление на<br>согнутую опорную |
| 2.Прыжок на двух<br>ногах на месте                                       | И.п. – стойка ноги<br>врозь, руки на пояс                                                                                              | 8 раз     | Спина пряма, голова<br>смотрит вперёд,                                                                                          |

|                                                     |                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | 1-8 – прыжок на двух ногах на месте                                                                                                                           |       | руки не смещаются, приземление на согнутые ноги                                                                                                               |
| 3.Прыжок на двух ногах с поворотом на 90°           | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br><br>1-4 – прыжок на двух ногах с поворотом на 90° вправо<br><br>5-8 – прыжок на двух ногах с поворотом на 90° влево | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки не смещаются, поворот осуществляется в воздухе, поворачивается всё тело, приземление на согнутые ноги и на всю стопу |
| 4.Прыжок с продвижением вперёд на правой/левой ноге | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br><br>1-4 – прыжок с продвижением вперёд на правой ноге<br><br>5-8 прыжок с продвижением вперёд на левой ноге         | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки не смещаются, не делать большие прыжки вперёд                                                                        |
| 5.Прыжок с продвижением вперёд на двух ногах        | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br><br>1-8 – прыжки с продвижением вперёд на двух ногах                                                                | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки не смещаются, не делать много продвижения, приземление на мягкие                                                     |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.Прыжок в длину с места | И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br><br>1 – согнуть ноги, руки назад<br><br>2 – выпрямление ног, поднять руки наверх<br><br>3 – согнуть ноги, опустить руки назад<br><br>4 – прыжок в длину с места, мах руками наверх | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки помогают оттолкнуться, приземление в полуприсед с вытянутыми руками вперёд                                   |
| 7.Прыжок с высоты 35 см  | И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд<br><br>Прыжок со скамьи с приземлением на две ноги                                                                                                                                            | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки не дёргаются, зафиксированы, помогают встать в равновесие                                                    |
| 8.Прыжок с разбега       | И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища<br><br>1-3 – 3 шага вперёд с правой/левой ноги на каждый счёт<br><br>4 – прыжок с опорной ноги с приземлением на две                                                                  | 8 раз | Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки активно работают в противоход при разгоне, каждый шаг как маленький прыжок, а также при отталкивании от пола |

|                                                                       |                                                                                                                                                                          |              |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>9.Прыжок с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия</p> | <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Прыжок от опорной ноги через плоское препятствие со сгибанием правой/левой ноги вперёд и приземлением на две</p> | <p>8 раз</p> | <p>Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки помогают оттолкнуться</p> |
| <p>10.Прыжок через набивные мячи</p>                                  | <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Прыжок от опорной ноги через набивной мяч со сгибанием правой/левой ноги вперёд и приземлением на две</p>        | <p>8 раз</p> | <p>Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки помогают оттолкнуться</p> |
| <p>11.Прыжок через натянутую верёвочку с высотой 35 см</p>            | <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Прыжок от опорной ноги через натянутую верёвочку со сгибанием правой/левой ноги вперёд и</p>                     | <p>8 раз</p> | <p>Спина пряма, голова смотрит вперёд, руки помогают оттолкнуться</p> |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | приземлением на две                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                     |
| Прыжки через длинную скакалку<br><br>1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку на высоте 15 см | Стоя боком к скакалке, толчком двух ног, с приземлением на обе, перепрыгнуть 3 раза с одной стороны скакалки на другую, оставаясь к ней боком                                                                                                                                       | 8 раз                     | Колени слегка согнуты, спина пряма, голова смотрит вперёд                                                                                                                           |
| 2. Прыжки через качающуюся скакалку                                                                      | <p>I. Стоя у середины висящей скакалки прыгнуть вверх в тот момент, когда скакалка будет отводиться в сторону 4 раза</p> <p>II. Два ученика, держащиеся за руки, стоя у середины висящей скакалки, прыгают вверх в тот момент, когда скакалка будет отводиться в сторону 4 раза</p> | <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> | <p>Колени слегка согнуты, спина пряма, голова смотрит вперёд, внимательно следить за движением скакалки.</p> <p>Держась за руки, не дергать руками, зафиксировать положение рук</p> |
| 3. Упражнения с вращающейся скакалкой                                                                    | I. Вращая скакалку навстречу бегущим, ученики пробегают через скакалку                                                                                                                                                                                                              | 8 раз                     | Пробежать нужно в тот момент, когда скакалка опустится до уровня груди                                                                                                              |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | II.Прыжок с места через вращающуюся скакалку                                                                                                                                                              | 8 раз                                  | Подпрыгнуть в момент, когда скакалка должна оказаться под ногами                                                                                                 |
| 4. «Удочка»                                                      | Ученики выстраиваются в круг лицом в центр, задача подпрыгнуть на месте в тот момент когда скакалка должна оказаться под ногами                                                                           | 3 минуты                               | Соблюдать дисциплину, подпрыгивая не задевать остальных участников игры, соблюдать форму круга                                                                   |
| Прыжки с высоты<br>1. Обучение положению правильного приземления | I.Из полуприседа, руки вперед, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия 5 раз.<br><br>II. Прыжок вниз с гимнастической скамейки на носках, руки вперед 4 раза | 8 раз<br><br><br><br><br><br><br>8 раз | Полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед ладонями вниз, спина прямая<br><br><br><br><br><br><br>Не выпрямляться, стараться не потерять равновесие |
| Лазанье по наклонно поставленным скамейкам                       | I. Упор присев и упор стоя на коленях на полу<br><br>II. Упор присев и упор стоя на                                                                                                                       | 8 раз<br><br><br><br>8 раз             | Соблюдать дисциплину. Во время выполнения, не торопиться, правильно выполнять                                                                                    |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | <p>коленях на гимнастических скамейках, поставленных параллельно друг другу. Ученики по 5 человек выстраиваются у каждой скамейки лицом к ней на равном расстоянии друг от друга. По команде сесть верхом на скамейку, захватить руками края скамейки и, опираясь на руки, поставить поочерёдно ноги на скамейку, принимая положение упора присев и упора стоя на коленях.</p> |       | <p>координацию движений. В упоре голова смотрит вперёд.</p>                                                                               |
| <p>Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев одноименным способом</p> | <p>Учащиеся выстраиваются в колонне по одному к узкой стороне каждой из скамеек. По команде, стоящие первыми в колоннах, опираются руками о края скамейки и начинают</p>                                                                                                                                                                                                       | 8 раз | <p>Соблюдать дисциплину. Во время выполнения, не торопиться, правильно выполнять координацию движений. В упоре голова смотрит вперёд.</p> |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 | передвигаться<br>одноименным<br>способом.                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                                               |
| Лазанье по<br>горизонтальным<br>скамейкам в упоре<br>присев<br>разноименным<br>способом         | Учащиеся<br>выстраиваются в<br>колонне по одному к<br>узкой стороне<br>каждой из скамеек.<br>По команде,<br>стоящие первыми в<br>колоннах,<br>опираются руками о<br>края скамейки и<br>начинают<br>передвигаться<br>разноименным<br>способом. | 8 раз | Соблюдать<br>дисциплину. Во<br>время выполнения,<br>не торопиться,<br>правильно<br>выполнять<br>координацию<br>движений. В упоре<br>голова смотрит<br>вперёд. |
| Лазанье по<br>горизонтальным<br>скамейкам в упоре<br>стоя на коленях<br>одноименным<br>способом | Учащиеся<br>выстраиваются в<br>колонне по одному к<br>узкой стороне<br>каждой из скамеек.<br>По команде,<br>стоящие первыми в<br>колоннах,<br>опираются руками о<br>края скамейки и<br>начинают<br>передвигаться<br>одноименным<br>способом.  | 8 раз | Соблюдать<br>дисциплину. Во<br>время выполнения,<br>не торопиться,<br>правильно<br>выполнять<br>координацию<br>движений. В упоре<br>голова смотрит<br>вперёд. |
| Лазанье по<br>горизонтальным                                                                    | Учащиеся<br>выстраиваются в                                                                                                                                                                                                                   | 8 раз | Соблюдать<br>дисциплину. Во                                                                                                                                   |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| скамейкам в упоре<br>стоя на коленях<br>разноименным<br>способом        | колонне по одному к<br>узкой стороне<br>каждой из скамеек.<br>По команде,<br>стоящие первыми в<br>колоннах,<br>опираются руками о<br>края скамейки и<br>начинают<br>передвигаться<br>разноименным<br>способом.                                                                                                                                                                                                     |       | время выполнения,<br>не торопиться,<br>правильно<br>выполнять<br>координацию<br>движений. В упоре<br>голова смотрит<br>вперёд.                                |
| Тоже самое по<br>наклонно<br>поставленным под<br>углом 30°<br>скамейкам | <p>I. Учащиеся<br/>выстраиваются в<br/>колонне по одному к<br/>узкой стороне<br/>каждой из скамеек.<br/>По команде,<br/>стоящие первыми в<br/>колоннах,<br/>опираются руками о<br/>края скамейки и<br/>начинают<br/>передвигаться<br/>одноименным<br/>способом.</p> <p>II. Учащиеся<br/>выстраиваются в<br/>колонне по одному к<br/>узкой стороне<br/>каждой из скамеек.<br/>По команде,<br/>стоящие первыми в</p> | 8 раз | Соблюдать<br>дисциплину. Во<br>время выполнения,<br>не торопиться,<br>правильно<br>выполнять<br>координацию<br>движений. В упоре<br>голова смотрит<br>вперёд. |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | колоннах,<br>опираются руками о<br>края скамейки и<br>начинают<br>передвигаться<br>разноименным<br>способом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8 раз                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Лазанье по<br>гимнастической<br>стенке | <p>I. Произвольное<br/>лазанье вверх и<br/>вниз.</p> <p>II. Лазанье вверх,<br/>наступая на каждую<br/>рейку поочередно<br/>двумя ногами</p> <p>III. Лазанье по<br/>стенке вверх и вниз<br/>одноименным<br/>способом</p> <p>IV. Лазанье по<br/>стенке вверх и вниз<br/>разноименным<br/>способом</p> <p>V. Лазанье влево и<br/>вправо. Выполнять<br/>приставными<br/>шагами с<br/>попеременной<br/>перестановкой в<br/>сторону<br/>одноименной ноги и<br/>руки. Сначала<br/>передвигаются стоя</p> | <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> | <p>При лазанье<br/>смотреть на место<br/>перехвата рук. Не<br/>торопиться, следить<br/>за правильной<br/>координацией<br/>перестановкой рук и<br/>ног. В случае боязни<br/>учащимся высоты,<br/>быть готовым<br/>подстраховать<br/>ученика. Следить за<br/>выносливостью и<br/>силой хвата.</p> |

|  |                                                                                 |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | на нижней рейке,<br>после этого<br>выполняется<br>лазание на большой<br>высоте. |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

|                       |                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игра, прятки:         | Ведущий считает до 30, в это время игроки должны спрятаться по залу, досчитав до конца, ведущий начинает искать игроков | 1. Прятки наоборот – 1 прячется, другие ищут<br>2. Прятки с заморозкой<br>3. Прятки в темноте | Нельзя прятаться в местах с риском для жизни, чётко определить границы зала, если игрок застрял, помогать ему всегда |
| Проверка самочувствия | Поморгать, посмотреть вправо, влево, вперёд, назад                                                                      | 3 мин                                                                                         | Сначала медленнее, потом быстрее                                                                                     |
| Построение            | 1. Встать в ширенгу<br>2. Озвучить домашнее задание                                                                     | 3 мин                                                                                         | Повторить комбинацию, отметить учащихся                                                                              |

### Раздел 3 Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"

**Целью** профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока".

#### **Задачи исследования:**

1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 1 классе, тема урока «Совершенствование техники прыжков на скакалке»;

2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (*не менее 4 тестов*) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и др.) у мальчиков и девочек 7-8 лет МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока".

#### 3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 1 классов

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

Таблица 8 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

## Анализ урока

## Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МБОУ "Гимназия №2 г. Владивостока"Дата и время проведения урока 8:50-9:30Ф.И.О. проводящего урок Бобришов Захар ИвановичДанные о занимающихся (Класс 1, мальчиков 10, девочек 12)Тема урока «Совершенствование техники прыжков на скакалке»

Задачи урока:

1) Образовательная:

-научить и закрепить правильную технику прыжков на скакалке

2) Развивающая:

-развитие координационных способностей;

-развитие ловкости.

3) Оздоровительная:

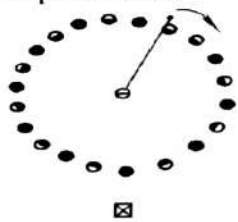
-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Используемый инвентарь: скакалки (22 шт.), секундомер, свисток.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Бобришов Захар ИвановичГруппа БПО-25-ФК1

## ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

|                               | Состав учебных заданий<br>(средства) | Объем<br>(время<br>воздействия) | Интенсивность<br>(темп,<br>напряженность)      | Приме-чания                   |
|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Подготовительная часть</b> |                                      |                                 |                                                |                               |
| 1                             | <i>Строевые упражнения</i>           | <i>2 мин</i>                    | <i>низкий</i>                                  | Дисциплина хорошая            |
| 2                             | <i>Ходьба</i>                        | <i>30 сек</i>                   | <i>средний</i>                                 | Следить за осанкой            |
| 3                             | <i>Упражнения в ходьбе</i>           | <i>40 сек</i>                   | <i>средний</i>                                 | Дистанция 2 шага              |
| 4                             | <i>Бег</i>                           | <i>30 сек</i>                   | <i>средний</i>                                 | Дистанция 2 шага              |
| 5                             | ОРУ на месте без инвентаря           | 5 мин                           | средний                                        | Упражнения на все группы мышц |
| Количество учебных заданий 5  |                                      | Сумма (мин): 8 минут, 40 секунд | Преимущественная интенсивность: <i>средняя</i> |                               |

| Основная часть                        |                                                                                                     |                       |                                                |                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 6                                     | Прыжки вперёд/назад через лежащую скакалку (двумя ногами)                                           | 5 мин                 | высокий                                        | Контроль за техникой прыжка                       |
| 7                                     | Прыжки через висающую скакалку вперёд/назад (двумя ногами)                                          | 4 мин                 | высокий                                        | Контроль за положением скакалки                   |
| 8                                     | Прыжки через висающую скакалку вперёд/назад на правой ноге                                          | 2 мин 30 сек          | высокий                                        | Контроль за техникой прыжка и положением скакалки |
| 9                                     | Прыжки через висающую скакалку вперёд/назад на левой ноге                                           | 2 мин 30 сек          | высокий                                        | Контроль за техникой прыжка и положением скакалки |
| 10                                    | Прыжки на скакалке двумя ногами                                                                     | 5 мин                 | высокий                                        | Контроль за движением скакалки                    |
| 11                                    | Прыжки на скакалке на правой ноге                                                                   | 2 мин 30 сек          | высокий                                        | Контроль за движением скакалки и моментом прыжка  |
| 12                                    | Прыжки на скакалке на левой ноге                                                                    | 2 мин 30 сек          | высокий                                        | Контроль за движением скакалки и моментом прыжка  |
| Количество учебных заданий <u>7</u>   |                                                                                                     | Сумма (мин) 24 мин    | Преимущественная интенсивность: высокая        |                                                   |
| Заключительная часть                  |                                                                                                     |                       |                                                |                                                   |
| 13                                    | Игра «Рыбак»<br> | 4 мин 30 сек          | средний                                        | Прыжки на месте, следить за дисциплиной           |
| 14                                    | Упражнения на восстановление дыхания                                                                | 2 мин                 | низкий                                         | Ходьба, вдох-выдох                                |
| 15                                    | Построение                                                                                          | 30 сек                | низкий                                         | Дисциплина                                        |
| 16                                    | Подведение итогов, д/з                                                                              | 1 мин                 | низкий                                         | Анализ ошибок                                     |
| Количество учебных заданий <u>4</u>   |                                                                                                     | Сумма (мин) <u>8</u>  | Преимущественная интенсивность: <u>низкая</u>  |                                                   |
| Количество учебных заданий: <u>16</u> |                                                                                                     | Сумма (мин) <u>40</u> | Преимущественная интенсивность: <u>средняя</u> |                                                   |

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

Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 1 классов. Тема урока «Совершенствование техники прыжков на скакалке»

|  | Номер учебного задания по ходу урока | Объем (время воздействия) |     | Интенсивность (темп, напряженность) |     |
|--|--------------------------------------|---------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
|  |                                      |                           |     |                                     |     |
|  | 1                                    | 2 мин                     | 120 | низкий                              | 30  |
|  | 2                                    | 30 сек                    | 30  | средний                             | 60  |
|  | 3                                    | 40 сек                    | 40  | средний                             | 60  |
|  | 4                                    | 30 сек                    | 30  | средний                             | 90  |
|  | 5                                    | 5 мин                     | 300 | средний                             | 90  |
|  | 6                                    | 5 мин                     | 300 | высокий                             | 100 |
|  | 7                                    | 4 мин                     | 240 | высокий                             | 100 |
|  | 8                                    | 2,5 мин                   | 150 | высокий                             | 100 |
|  | 9                                    | 2,5 мин                   | 150 | высокий                             | 100 |
|  | 10                                   | 5 мин                     | 300 | высокий                             | 100 |
|  | 11                                   | 2,5 мин                   | 150 | высокий                             | 100 |
|  | 12                                   | 2,5 мин                   | 150 | высокий                             | 100 |
|  | 13                                   | 4,5 мин                   | 270 | средний                             | 60  |
|  | 14                                   | 2 мин                     | 120 | низкий                              | 30  |

Цель данной таблицы: зафиксировать и структурировать параметры нагрузки (объем и интенсивность) для каждого учебного задания, выполнявшегося в ходе урока.

Динамика нагрузки на уроке имеет классическую «волнообразную» форму: постепенное нарастание в подготовительной части, пик в середине основной части и плавное снижение в заключительной. Такая структура соответствует требованиям ФГОС и СанПиН, а также обеспечивает оптимальный тренировочный эффект для учащихся 1 класса. Преимущественная интенсивность урока оценена как средняя/высокая, что допустимо для возраста 7-8 лет при условии смены видов деятельности.



Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 1 классе по теме «Совершенствование техники прыжков на скакалке»

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре. В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-60 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (100 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20-30 усл. ед. для обеспечения восстановительных процессов. Объем нагрузки равномерно распределялся, наибольшее время было уделено выполнению подводящих упражнений (задания 6-12).

### 3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся (мальчики и девочки 7-8 лет) с использованием цифровых инструментов в 1 классе

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (мальчики и девочки 7-8 лет; МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока) мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Челночный бег 3\*10 м (оценка координационных способностей);
2. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
3. Наклон вперед из положения стоя (оценка гибкости);
4. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (оценка силовой выносливости).

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

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

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

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 1 класса МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока

### ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ Гимназии №2 г. Владивостока

Возрастная группа 7-8 лет (мальчики), 10 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Бобришов З.И.

Дата тестирования:

| № | Ф.И.О. учащегося | Челночный бег 10Х3 |       | Прыжок в длину с места |       | Наклон вперед (см) |       | Пресс за 30 сек (раз) |       | Средний УФП |
|---|------------------|--------------------|-------|------------------------|-------|--------------------|-------|-----------------------|-------|-------------|
|   |                  | Показатель         | УФП   | Показатель             | УФП   | Показатель         | УФП   | Показатель            | УФП   |             |
| 1 | Иванов И.        | 9,2                | Выс   | 135                    | Выс   | +5                 | Выс   | 13                    | Выс   | Высокий     |
| 2 | Петров П.        | 10,3               | Средн | 120                    | Средн | +1                 | Средн | 9                     | Средн | Средний     |
| 3 | Сидоров В.       | 9,8                | Средн | 130                    | Выс   | +3                 | Средн | 11                    | Средн | Средний     |
| 4 | Кузнецов Р.      | 10,9               | Низ   | 105                    | Низ   | -2                 | Низ   | 7                     | Низ   | Низкий      |
| 5 | Волков С.        | 9,1                | Выс   | 140                    | Выс   | +7                 | Выс   | 15                    | Выс   | Высокий     |
| 6 | Алексеев И.      | 9,5                | Выс   | 125                    | Средн | +2                 | Средн | 10                    | Средн | Средний     |
| 7 | Лебедев О.       | 10,7               | Низ   | 108                    | Низ   | 0                  | Низ   | 8                     | Низ   | Низкий      |

|                                  |            |      |       |       |       |      |       |      |       |         |
|----------------------------------|------------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|---------|
| 8                                | Соколов П. | 10,0 | Средн | 118   | Средн | +4   | Средн | 12   | Средн | Средний |
| 9                                | Орлов Ф.   | 9,7  | Средн | 122   | Средн | +2   | Средн | 10   | Средн | Средний |
| 10                               | Титов М.   | 10,4 | Средн | 112   | Средн | +1   | Средн | 9    | Средн | Средний |
| Средний показатель / Средний УФП |            | 9,96 | Средн | 121,5 | Средн | +2,3 | Средн | 10,4 | Средн | Средний |

В ходе тестирования физической подготовленности учащихся 1 классов (мальчики, 7-8 лет, 10 чел.) были получены следующие средние показатели:

1. Челночный бег 3×10 м: средний результат — 9,96 сек (средний уровень). Лучший результат у Волкова С. (9,1 сек — высокий уровень), худший у Кузнецова Р. (10,9 сек — низкий уровень). Доля учащихся с низким уровнем координационных способностей составила 30% (3 человека: Кузнецов Р., Лебедев О., Титов М.), что требует включения дополнительных упражнений на координацию в учебный процесс.

2. Прыжок в длину с места: средний показатель — 121,5 см (средний уровень). Высокий уровень зафиксирован у 3 человек (30%: Иванов И., Сидоров В., Волков С.), низкий — у 3 человек (30%: Кузнецов Р., Лебедев О., Титов М.). Наибольший результат показал Волков С. (140 см).

3. Наклон вперед: средний результат +2,3 см (средний уровень). Гибкость развита неравномерно: высокий уровень у 2 учащихся (20%: Иванов И., Волков С.), низкий уровень — у 3 человек (30%: Кузнецов Р., Лебедев О., Титов М.). Самый низкий результат у Кузнецова Р. (-2 см). Рекомендуется усилить работу над развитием гибкости во втором полугодии.

4. Пресс за 30 секунд: средний показатель — 10,4 раза (средний уровень). Высокий уровень показали 2 человека (20%: Иванов И., Волков С.), низкий — у 3 человек (30%: Кузнецов Р., Лебедев О., Титов М.). Наибольший результат у Волкова С. (15 раз).

5. Средний уровень физической подготовленности (УФП) по классу: большинство учащихся (60%) имеют средний УФП, 20% (2 человека: Иванов И., Волков С.) — высокий, 20% (2 человека: Кузнецов Р., Лебедев О.) — низкий. Низкий УФП зафиксирован у Кузнецова Р. и Лебедева О. Данным учащимся рекомендованы индивидуальные домашние задания и дополнительные упражнения для повышения уровня физической подготовленности.

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

Учащиеся МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока

Возрастная группа 7-8 лет (мальчики), 10 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Бобришов З.И.

Дата тестирования: 23.05.2026

|   | Тестируемая физическая способность (тест)                     | Уровни физической подготовленности |    |         |    |         |    |
|---|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|---------|----|---------|----|
|   |                                                               | Низкий                             |    | Средний |    | Высокий |    |
|   |                                                               | Кол-во                             | %  | Кол-во  | %  | Кол-во  | %  |
| 1 | Координационные способности (тест – челночный бег)            | 3                                  | 30 | 4       | 40 | 3       | 30 |
| 2 | Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места) | 3                                  | 30 | 4       | 40 | 3       | 30 |
| 3 | Гибкость (наклон вперед)                                      | 3                                  | 30 | 5       | 50 | 2       | 20 |
| 4 | Силовая выносливость (пресс)                                  | 3                                  | 30 | 5       | 50 | 2       | 20 |

Анализ соотношения уровней физической подготовленности по видам испытаний позволяет сделать следующие выводы:

Координационные способности: распределение относительно равномерное — средний уровень у 40%, высокий и низкий — по 30%. Почти треть класса испытывает трудности с координацией, что требует включения дополнительных упражнений на ловкость и ориентирование в пространстве.

Скоростно-силовые качества: распределение аналогично координации — по 30% с низким и высоким уровнем, 40% — средний. Трое учащихся (Кузнецов, Лебедев, Титов) показали результат ниже нормы, что указывает на необходимость индивидуальной работы.

Гибкость: преобладает средний уровень (50%), высокий — лишь у 20%. Низкий уровень зафиксирован у 30% учащихся, что говорит о недостаточной систематической работе над гибкостью и требует усиления внимания к упражнениям на растяжку.

Силовая выносливость: как и гибкость — 50% среднего уровня, 20% высокого и 30% низкого. Трое учащихся не справляются с нормативом, что требует дополнительных занятий на укрепление мышц живота.

Общий вывод: наиболее проблемные зоны — гибкость и силовая выносливость, где зафиксирована самая низкая доля высокого уровня (по 20%) и значительная доля низкого (по 30%). Координационные и скоростно-силовые способности развиты более равномерно, хотя

также требуют внимания к отстающим учащимся. Рекомендовано: включить в уроки дополнительные упражнения на растяжку и укрепление пресса, а Кузнецову Р., Лебедеву О. и Титову М. выдать индивидуальные домашние задания по всем четырём направлениям.

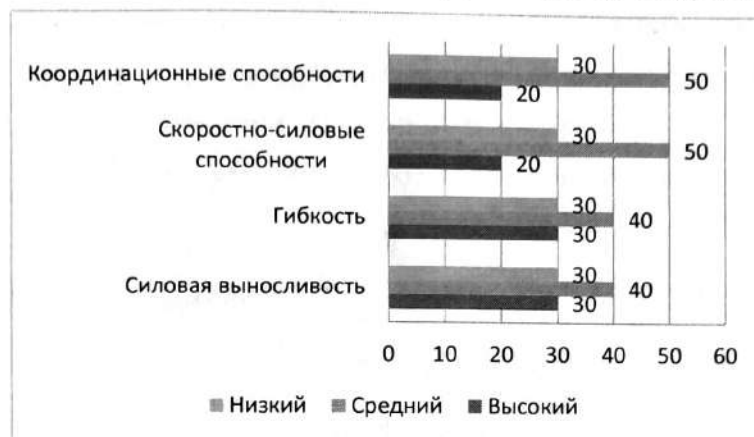


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

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

МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока

Возрастная группа 7-8 лет (мальчики), 10 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Бобришов З.И.

Дата тестирования: 23.05.2026

| Контингент испытуемых | Уровни физического состояния и физической подготовленности |    |         |    |         |    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----|---------|----|---------|----|
|                       | Низкий                                                     |    | Средний |    | Высокий |    |
| Мальчики (7-8 лет)    | Колич.                                                     | %  | Колич.  | %  | Колич.  | %  |
|                       | 2                                                          | 20 | 6       | 60 | 2       | 20 |

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

Средний уровень УФП преобладает и составляет 60% (6 человек).

Высокий уровень выявлен у 20% учащихся (2 человека) — они имеют хорошую физическую форму и могут быть рекомендованы для участия в спортивных мероприятиях и включения в состав школьной сборной.

Низкий уровень зафиксирован у 20% (2 человека). Данным учащимся рекомендуется индивидуальная коррекционная работа и дополнительные домашние задания.

Вывод: физическая подготовленность класса оценивается как удовлетворительная (средний уровень у большинства). При этом обращает на себя внимание отсутствие ярко выраженного перекоса в сторону низких результатов и наличие стабильного ядра учащихся со средней подготовкой. Рекомендуется продолжать работу над гибкостью и силовой выносливостью, а также уделить особое внимание индивидуальному сопровождению отстающих.

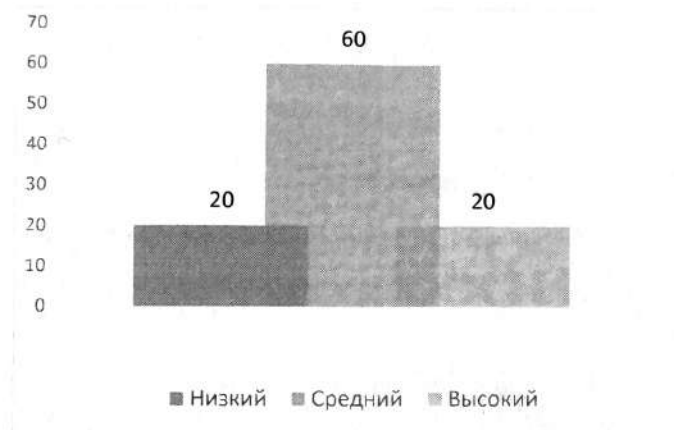


Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

В заключение дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Результаты мониторинга показали, что большинство учащихся 1 класса (60%) имеют средний уровень физической подготовленности. 20% учащихся показали высокий уровень, что свидетельствует о хорошей физической форме. 20% учащихся имеют низкий уровень подготовленности, в основном за счёт показателей в челночном беге, наклоне вперёд и поднимании туловища. Наиболее равномерно развитыми способностями являются скоростно-силовые качества (высокий уровень у 30%, низкий — у 30%) и координационные способности (высокий уровень у 30%, низкий — у 30%). Гибкость и силовая выносливость требуют дополнительного внимания (высокий уровень лишь у 20%, низкий — у 30%). Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы) позволили быстро обработать результаты и наглядно представить их в виде диаграмм. Рекомендуется разработать индивидуальные задания для учащихся с низким уровнем подготовленности для развития гибкости и силовой выносливости, а также усилить работу над координационными способностями во втором полугодии.

## Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

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

### Задачи исследования:

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

### 4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

#### Доклад

по теме «Использование цифровых инструментов для мониторинга физической подготовленности обучающихся (на примере МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока)»

#### План доклада:

1. Актуальность применения цифровых инструментов в работе учителя физической культуры.
2. Характеристика базы практики и контингента обучающихся.
3. Организация и проведение мониторинга физической подготовленности с использованием Excel.
4. Анализ полученных результатов и рекомендации.
5. Выводы по итогам практики.

#### Содержание доклада:

В ходе учебной технологической практики на базе МБОУ Гимназия №2 г. Владивостока мной был проведён мониторинг физической подготовленности учащихся 1 класса (мальчики 7-8 лет, 10 чел.). Использовались следующие тесты: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднятие туловища за 30 сек. Обработка результатов осуществлялась с помощью прикладной программы Excel (расчёт средних значений, построение диаграмм, определение уровня физической подготовленности по нормативам).

Результаты показали, что средний УФП класса — «средний» (60% учащихся). Высокий уровень у 20%, низкий — у 20%. Наиболее проблемными зонами являются гибкость (30%

низкого уровня) и силовая выносливость (30% низкого уровня). Наиболее равномерно развиты координационные и скоростно-силовые способности (по 30% высокого и 30% низкого уровня).

На основе полученных данных разработаны рекомендации для учителя: включить в урок больше упражнений на растяжку и укрепление мышц живота, а также подготовить индивидуальные домашние задания для учащихся с низким УФП.

#### Самоанализ выступления:

Доклад был выстроен логично, с опорой на цифровые данные (таблицы, диаграммы), что вызвало интерес у аудитории. Сильной стороной стала наглядность представленных результатов. Слабой стороной – ограниченное время выступления (7 минут), что не позволило подробно остановиться на методике проведения каждого теста. В целом, участие в конференции способствовало развитию навыков публичной презентации результатов педагогической деятельности.

## 4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

1. Тема: «Учебная технологическая практика»;
2. Характеристика разделов практики;
3. Выводы
4. Список литературы

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Яндекс.Телемост; дата участия: 01.06.2026;  
<https://telemost.yandex.ru/j/84573363233792>

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось:

- 1) В разделе 1: Провести всесторонний анализ структуры и функций МБОУ Гимназии № 2 г. Владивостока, а также изучить ключевую нормативно-правовую документацию (ФГОС, рабочую программу), регламентирующую деятельность учителя физической культуры. Это позволило сформировать четкое представление об организации образовательного процесса в цифровой среде.
- 2) В разделе 2: Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса (тематический план на четверть и технологическую карту урока) для 1 класса в соответствии с требованиями ФГОС, используя современные шаблоны и цифровые образовательные ресурсы.
- 3) В разделах 3 и 4: Успешно провести анализ урока и педагогическое наблюдение, а также осуществить мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием цифровых инструментов (Excel, онлайн-конференция). Полученные данные были обработаны и представлены в виде таблиц и диаграмм, а результаты доложены на конференции в онлайн-формате. Это способствовало формированию компетенции ОПК-9 (способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности).

## Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2023. – 240 с.
6. Устав МБОУ Гимназии № 2 г. Владивостока (утвержден 01.09.2018).
7. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов МБОУ Гимназии № 2 г. Владивостока на 2025-2026 уч. г.
8. Официальный сайт МБОУ Гимназии № 2 г. Владивостока: <https://gimn2-vladivostok-r25.gosweb.gosuslugi.ru/>
9. Единое содержание общего образования (edsoo.ru). Раздел «Физическая культура» / Портал ФГОС. – URL: <https://edsoo.ru>
10. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru>

## Приложение А



Фото 1. Учащиеся 1 класса на построении в начале урока. Учитель объявляет тему и задачи урока.



Фото 2. Выполнение упражнений подготовительной части урока.



Фото 3. Прыжки на скакалке в основной части урока.



Фото 4. Построение в заключительной части урока.

# ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

| ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ         |                                      |                                 |                                           |            |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|------------|
| №                           | Состав учебных заданий<br>(средства) | Объем<br>(время<br>воздействия) | Интенсивность<br>(темп,<br>напряженность) | Примечания |
|                             | Подготовительная часть               |                                 |                                           |            |
| 1                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 2                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 3                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 4                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 5                           |                                      |                                 |                                           |            |
| Количество учебных заданий: |                                      | Сумма (мин):                    | Преимущественная<br>интенсивность:        |            |
|                             | Основная часть                       |                                 |                                           |            |
| 7                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 8                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 9                           |                                      |                                 |                                           |            |
| 10                          |                                      |                                 |                                           |            |
| 11                          |                                      |                                 |                                           |            |
| 12                          |                                      |                                 |                                           |            |
| Количество учебных заданий: |                                      | Сумма (мин):                    | Преимущественная<br>интенсивность:        |            |
|                             | Заключительная часть                 |                                 |                                           |            |
| 13                          |                                      |                                 |                                           |            |
| 14                          |                                      |                                 |                                           |            |
| 15                          |                                      |                                 |                                           |            |
| Количество учебных заданий: |                                      | Сумма (мин):                    | Преимущественная<br>интенсивность:        |            |
| Количество учебных заданий: |                                      | Сумма (мин):                    | Преимущественная<br>интенсивность:        |            |

[illegible]

### Приложение Г (Таблица нормативов для 5 класса)

Примерные нормативы физической подготовленности для учащихся 5 классов (11-12 лет, мальчики).

| № | Контрольные упражнения               | Низкий    | Средний | Высокий   |
|---|--------------------------------------|-----------|---------|-----------|
| 1 | Челночный бег 3*10 м (сек)           | Более 10  | 8,3-9,5 | Менее 8,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)          | Менее 140 | 141-159 | Более 160 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя (см) | Менее 0   | 0-+5    | Менее +5  |
| 4 | Поднимание туловища (раз за 30 сек)  | Менее 12  | 12-16   | Более 16  |

## Приложение Д (Скриншоты слайдов презентации)

### Слайд 1 - Титульный лист



### Слайд 2 – Цели и задачи

#### Цели и задачи практики

Цель практики: ознакомление со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения, овладение компетенцией использования цифровых инструментов в педагогической деятельности

Задачи практики:

1. Изучить нормативно-правовую базу и структуру образовательной организации;
2. Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса;
3. Провести педагогическое наблюдение и анализ урока;
4. Выполнить мониторинг физической подготовленности с использованием Excel;
5. Принять участие в онлайн-конференции.

### Слайды 3 и 7 – Характеристика базы практики и контингента испытуемых

#### База практики

МБОУ Гимназия №2

•Адрес: Океанский пр-кт, д.143

•Директор: Шендрик Инна Алексеевна.

•Кол-во учащихся: 1435 человек

•Педагогический состав: 90 учителей

•Класс для проведения мониторинга: 1 «А» (мальчики 7-8 лет, 10 человек)

•Оснащение:

✓ Спортивный зал

✓ Скакалки

✓ Секундомер

✓ Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы)

## Мониторинг физической подготовленности

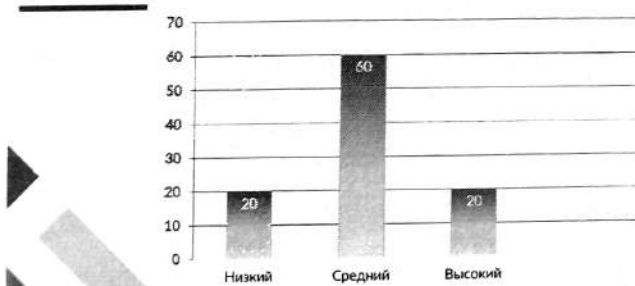
Контингент: мальчики 1 класса, 7-8 лет 10 человек

### Тесты

Челночный бег 3\*10 м (координация)  
Прыжок в длину с места (скоростно-силовые)  
Наклон вперед (гибкость)  
Пресс за 30 сек (силовая выносливость)  
Обработка данных: Excel (расчет средних значений, построение диаграмм, определение УФП по нормативам)

## Слайд 8 – Результаты мониторинга (диаграмма)

### Результаты мониторинга (диаграмма)



## Слайд 10 – Выводы и рекомендации

### Выводы

За время прохождения практики:  
Изучена структура и нормативно-правовая база МБОУ Гимназия №2, проанализированы ФГОС и РПД по физической культуре.  
Разработаны документы планирования: тематический план на четверть и план-конспект урока для 1 класса.  
Проведены педагогическое наблюдение и мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием Excel. Выявлено, что УФП класса – средний (60%); проблемные зоны – координация и силовая выносливость.  
Сформирована компетенция ОПК-9: способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.