

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»
(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

Колледж

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

студента Падалка Евгении Сергеевны

специальности 49.02.01 «Физическая культура» квалификации «Педагог по физической культуре и спорту»

Место прохождения практики: МБОУ СОШ № 99 г. Воронеж

Методист практики: Донских П.И., учитель физической культуры

Сроки прохождения практики с «26» января 2023 г. по «22» февраля 2022 г.

Оценка « _____ »

Дата защиты отчета: « ____ » _____ 20__ г.

Методист практики от Колледжа _____
(подпись)

И.Р. Квеквесири
(ФИО)

Воронеж, 2023

Содержание

1. Индивидуальный план работы на весь период практики	3
2. Дневник практиканта	5
3. Характеристика базы практики (учебного заведения)	7
4. Документы планирования и учета работы базы практики (образовательного учреждения) по физическому воспитанию	8
5. Отчет о просмотре уроков физической культуры	10
6. Планы-конспекты уроков (не менее 8-ми конспектов, в том числе 1 – контрольный)	12
7. Педагогический анализ урока	19
8. Педагогический анализ урока физической культуры с учетом показателей хронометрирования	20
9. Педагогическое наблюдение за динамикой нагрузки (пульсометрия)	25
10. План-конспект воспитательной (образовательной) беседы	28
11. Отчет практиканта	33

1. Индивидуальный план работы на период практики

№ п/п	Виды и содержание работ	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	2	3	4
1.	Участие в установочной конференции. Ознакомление с задачами и программой практики	26.01.2023	
2.	Посещение базы практики. Встреча с учителем ФК. Ознакомление со структурой, системой руководства. Внутренним распорядком, контингентом занимающихся, спортивной базой	27.01.2023	
3.	Выполнение практики	28.01.2023	
4.	Работа с индивидуальным планом работы	29.01.2023	
5.	Написании документации	30.01.2023	
6.	Наблюдали за проведением занятия. Выполнение план-конспекта	31.01.2023	
7.	Написание документации	01.02.2023	
8.	Анализ занятия	02.02.2023	
9.	Методический день: оформление отчетной документации.	03.02.2023	
10.	Наблюдение за проведением занятия. Выполнения план-конспекта	04.02.2023	
11.	Написание документации	05.02.2023	
12.	Разработка плана-конспекта занятия	06.02.2023	
13.	Участие в занятии в качестве помощника преподавателя.	07.02.2023	
14.	Написание конспектов предстоящих занятий	08.02.2023	
15.	Методический день: оформление отчетной документации.	09.02.2023	
16.	Написание документации	10.02.2023	
17.	Написание документации	11.02.2023	
18.	Анализ эффективности проведения занятия. Хронометрирование	12.02.2023	
19.	Анализ эффективности проведения занятия. Исследование динамики пульсовой кривой на тренировке.	13.02.2023	
20.	Методический день: оформление отчетной документации.	14.02.2023	
21.	Наблюдение за проведением занятия. Написание конспектов предстоящих занятий	15.02.2023	
22.	Разработка плана беседы воспитательной направленности. Участие в занятии в качестве помощника преподавателя.	16.02.2023	
23.	Разработка плана беседы воспитательной направленности. Участие в занятии в качестве помощника преподавателя..	17.02.2023	
24.	Написание конспектов предстоящих занятий	18.02.2023	
25.	Методический день: оформление отчетной документации.	19.02.2023	
26.	Проведение занятия. Написание конспектов предстоящих занятий	20.02.2023	
27.	Написание конспектов предстоящих занятий	21.02.2023	

28.	Сдача отчетной документации с указанием проделанной работы, собственными выводами о работе. Дифференцированный зачет	22.02.2023	
-----	---	------------	--

Расписание учебных занятий, наблюдаемых практикантом

Классы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	2	3	4	5	6	7
1 а				10:40-11:20	08:00-08:40	
2 г		08:50-09:30		08:00-08:40		
3 в	15:45-16:25		16:40-17:20			
4 б	14:00-14:40		14:00-14:40			
5 а		12:20-13:00	11:30-12:10			
6 в		14:00-14:40		17:30-18:10		
7 г	17:30-18:10		18:20-19:00			
8 б				14:50-15:30	14:00-14:40	
9 а			12:20-13:00		13:10-13:50	
10 б	12:20-13:00		08:50-09:30			
11 а				11:30-12:10	09:45-10:25	

ДНЕВНИК ПРАКТИКИ

Студента 1 курса 5 группа специальности 49.02.01 «Физическая культура» квалификации «Педагог по физической культуре и спорту»

Падалка Евгении Сергеевны

Место прохождения практики: МБОУ СОШ № 99

Юридический адрес: г. Воронеж, ул. 60 лет ВЛКСМ, 27

Методист практики от Колледжа: Квеквескири И.Р.

Руководители практики от учреждения:

Директор: Ковалев Владимир Владимирович

Завуч: Ватутина Ольга Алексеевна

Учитель ФК: Донских Павел Иванович

Сроки прохождения практики: с 26 января 2023 г. по 22 февраля 2023 г.

Дата	Содержание и анализ проведенной работы
1	2
26.01.2023	Участие в установочной конференции. Ознакомление с задачами и программой практики
27.01.2023	Посещение базы практики. Встреча с учителем ФК. Ознакомление со структурой, системой руководства. Внутренним распорядком, контингентом занимающихся, спортивной базой
28.01.2023	Выполнение практики
29.01.2023	Работа с индивидуальным планом работы
30.01.2023	Написании документации
31.01.2023	Наблюдали за проведением занятия. Выполнение план-конспекта
01.02.2023	Написание документации
02.02.2023	Анализ занятия
03.02.2023	Методический день: оформление отчетной документации.
04.02.2023	Наблюдение за проведением занятия. Выполнения план-конспекта
05.02.2023	Написание документации
06.02.2023	Разработка плана-конспекта занятия
07.02.2023	Участие в занятии в качестве помощника преподавателя.
08.02.2023	Написание конспектов предстоящих занятий
09.02.2023	Методический день: оформление отчетной документации.
10.02.2023	Написание документации
11.02.2023	Написание документации
12.02.2023	Анализ эффективности проведения занятия. Хронометрирование
13.02.2023	Анализ эффективности проведения занятия. Исследование динамики пульсовой кривой на тренировке.
14.02.2023	Методический день: оформление отчетной документации.
15.02.2023	Наблюдение за проведением занятия. Написание конспектов предстоящих занятий
16.02.2023	Разработка плана беседы воспитательной направленности. Участие в занятии в качестве помощника преподавателя.
17.02.2023	Разработка плана беседы воспитательной направленности. Участие в занятии в качестве помощника преподавателя..
18.02.2023	Написание конспектов предстоящих занятий
19.02.2023	Методический день: оформление отчетной документации.
20.02.2023	Проведение занятия. Написание конспектов предстоящих занятий
21.02.2023	Написание конспектов предстоящих занятий

22.02.2023	Сдача отчетной документации с указанием проделанной работы, собственными выводами о работе. Дифференцированный зачет
------------	--

Характеристика базы практики

Полное наименование базы практики: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 99
Адрес, телефон: 394077, г. Воронеж, ул. 60 лет ВЛКСМ, 27, тел: 8 (473) 296-24-88
Директор: Ковалев Владимир Владимирович
Заместитель директора по УВР: Ватутина Ольга Алексеевна

Сведения о контингенте, занимающихся физической культурой:

Начальное общее образование (1-4 классы)	Основное общее образование (5-9 классы)	Среднее (полное) общее образование (10-11 классы)
17 классов 528 человек	22 класса 656 человек	5 классов 154 человека

Материально-техническое обеспечение базы практики: Спортивный зал (Площадь 133, 6 м², стенка гимнастическая - 5, бревно гимнастическое напольное - 1, козел гимнастический - 1, турник навесной - 5, канат для перетягивания - 2, мост гимнастический подкидной - 1, скамейка гимнастическая - 4, коврик гимнастический - 10, маты гимнастические - 20, обруч гимнастический - 5, скакалка гимнастическая - 5, планка для прыжков в высоту - 1, стойка для прыжков в высоту - 2, мячи для метания - 5, набор для эстафеты - 1, лыжи - 25, лыжные палки - 50, стол для настольного тенниса - 3, щит баскетбольный - 2, сетка волейбольная - 1, набор для тенниса - 3, комплект мячей - 5). 1 спортивная площадка, 2 спортивная площадка.

Документы планирования и учета работы базы практики (образовательного учреждения) по физическому воспитанию

Основными документами планирования в физическом воспитании являются:

1. Учебный план.

Учебный план – это документ, который содержит перечень, трудоёмкость и последовательность изучения предметов. Каждая школа перед началом учебного года составляет свой учебный план (УП), ориентируясь при этом на Федеральный базисный учебный план.

2. Учебная программа.

Учебная программа – это нормативный документ, регламентирующий содержание образования по предмету «Физическая культура» и объем времени, выделяемого как на изучение предмета в целом, так и на каждый раздел и тему изучаемого материала.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования разработана в соответствии с Федеральным законом Об образовании в Российской Федерации и Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

3. Календарно-тематический план.

Календарно-тематический план – документ, способствующий организации учебного процесса по предмету и Образовательной программе в целом, обеспечивающий методически правильное планирование выполнения образовательной программы в строгой последовательности и связан со смежными предметами комплексной программы в течение месяца и года.

4. Расписание занятий.

Расписание занятий – это календарь, который координирует учащихся и учителей в классах и периоды учебного дня. Другие факторы включают предмет занятия и тип доступных классных комнат (например, научные лаборатории). Школьное расписание обычно циклически меняется каждую неделю или каждые две недели.

РАСПИСАНИЕ уроков физической культуры и хореографии кафедры нравственно-эстетического воспитания и физического развития МБОУ СОШ № 99																
№ ур.	Время	Понедельник					Вторник					Среда				
		Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.	Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.	Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.
1.	8.00 - 8.40															
2.	8.50 - 9.30						11a		11a					10 A	10 A	
3.	9.45 - 10.25						2z	2	5 5					10 5	10 5	
4.	10.40 - 11.20			10a	10a		2 6	2	5 5					10 6	10 6	
5.	11.30 - 12.10			10 6	10 6		11 5		11 5			5 2			5 6	5 6
6.	12.20 - 13.00			10 6	10 6		5 6					5 6			5 A	5 A
0.	13.00 - 14.00			10 6	10 6		5 2					9 2			9 A	9 A
1.	14.00 - 14.40	4 5	11 5		11 5		9 6		9 5			4 5				
2.	14.50 - 15.30	4 a			4		6 6		6 a			4 a			4	4
3.	15.45 - 16.25	3 6	3 a		4							3 2	3 5			
4.	16.40 - 17.20	3 2	3 5			6 5						3 6	3 A			
5.	17.30 - 18.10	7 5	7 2						6 2			7 6	7 A			
6.	18.20 - 19.00	7 6	7 a									7 5	7 2			
№ ур.	Время	Четверг					Пятница					Суббота				
		Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.	Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.	Д.П.И.	Т.А.Н.	М.В.В.	П.Р.А.	Б.Е.В.
1.	8.00 - 8.40		2 z	2					1 a							
2.	8.50 - 9.30		2 6	2					1 5							
3.	9.45 - 10.25	1 z	1 5				1 6	11 A		11 A						
4.	10.40 - 11.20	1 6	1 A				1 2		10 6	10 6						
5.	11.30 - 12.10		11 A						10 5	10 5						
6.	12.20 - 13.00		11 5						10 a	10 a						
0.	13.00 - 14.00	9 6					9 2		9 A							
1.	14.00 - 14.40						8 5		8 2							
2.	14.50 - 15.30	8 5					8 a									
3.	15.45 - 16.25	8 a														
4.	16.40 - 17.20									8 6						
5.	17.30 - 18.10	6 6														
6.	18.20 - 19.00	6 5														

5. Планы-конспекты занятий.

План-конспект – план (краткое описание этапов урока) + конспект (подробное описание деятельности учителя и ученика на каждом из этапов).

План-конспект – это отражение творческой мысли учителя, способ активизировать деятельность учащихся на творческое усвоение основ знаний, он отражает объём и содержание изучаемого материала, последовательность этапов урока, виды деятельности учащихся, оснащение, объём домашнего задания.

Отчет о просмотре уроков физической культуры

№ п/п	Дата	Класс	Задачи урока	ФИО учителя
1	02.02.2023	1 «а»	1.Обучить прыжкам через скакалку 2.Применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке 3.Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий и игровой деятельности 4.Способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.	Донских П.И.
2	03.02.2023	5 «а»	1.Обучение приему двумя руками снизу 2.Применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке 3.Формирование правильной осанки, укрепление мышц рук и дыхательных мышц.	Донских П.И.
3	04.02.2023	10 «а»	1.совершенствование верхней и нижней прямой подачи. 2.воспитание навыков и умений. 3.воздействие на функции ОДА,ССС.	Донских П.И.
4	05.02.2023	3 «а»	1.Обучить прыжкам через скакалку 2.Применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке 3.Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий и игровой деятельности 4.Способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.	Донских П.И.
5	06.02.2023	8 «а»	1.Совершенствование приема мяча снизу, передачи мяча сверху двумя руками; верхней и нижней прямой подач. 2.Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе	Донских П.И.

			<p>в процессе занятий и игровой деятельности</p> <p>3.Применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке</p> <p>4Формирование правильной осанки, укрепление мышц рук и дыхательных мышц.</p>	
6	07.02.2023	11 «а»	<p>1.обучение передаче мяча сверху двумя руками.</p> <p>2.воспитание навыков и умений.</p> <p>3.воздействие на функции ОДА,ССС.</p>	Донских П.И.

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 9 классов

Дата проведения: 03.02.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 99

Задачи:

1. Образовательные - обучение передаче мяча сверху двумя руками.

2. Воспитательные - воспитание навыков и умений.

3. Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС

Инвентарь: волейбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
	Подготовительная часть ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Полуприседом, полным приседом.	3 мин		Спина прямая
	Бег с заданиями: бег змейкой с высоким подниманием бедра, противоходом, захлестом голени назад, приставными шагами.	4 мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга
	ОРУ: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения.	8 мин		Наклоны как можно глубже, Растягиваем все группы мышц
II.	Основная часть Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Имитационные упражнения. Передачи у стенки. Стоя друг против друга – передачи с короткой и длинной дистанции. Передачи через сетку. Смешанные упражнения.	18 мин		Поставленные задания выполняем качественно
III.	Заключительная часть			

Игра в волейбол	10 мин		
Подведение итогов.			
Домашнее задание.			

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 8 классов

Дата проведения: 02.02.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 99

Задачи:

1. Образовательные - обучение приеме мяча снизу двумя руками.
2. Воспитательные - воспитание навыков и умений.
3. Оздоровительные - воздействие на функции ОДА,ССС.

Инвентарь: волейбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока	2 мин		Отметить отсутствующих
	Подготовительная часть ходьба- на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, спортивная ходьба.	3 мин		Спина прямая
	Бег с заданиями(с мячом): ведением правой, левой, между ног, крутя вокруг туловища, головы. ОРУ: Круговые движения головы, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног, рук.	4 мин 8 мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга Наклоны как можно глубже, Растягиваем все группы мышц
II.	Основная часть обучение приеме мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча	18 мин		

	<p>бедра, мяч вперед; правым боком с захлестыванием голени назад, мяч за спину;</p> <p>Бег змейкой по залу, мяч вверх, противоходом, в обратную сторону.</p> <p>Ходьба: вдохи, выдохи.</p> <p>ОРУ: с мячом в ходьбе.</p>	<p>5мин</p> <p>8мин</p>		<p>Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга</p>
II.	<p>Основная часть</p> <p>обучение приеме мяча снизу двумя руками.</p> <p>Имитационные упражнения приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прием мяча снизу у стены.</p> <p>Прием мяча снизу стоя попарно друг против друга.</p> <p>Прием мяча снизу через сетку</p>	<p>3мин</p> <p>5мин</p> <p>4мин</p>		<p>Работаем с согнутыми ногами</p> <p>«Стойка волейболиста»</p> <p>Поставленные задания выполняем качественно</p>
III.	<p>Заключительная часть</p> <p>Игра в волейбол</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание – упражнения на развитие координации движений</p>	<p>13мин</p> <p>2мин</p>		<p>Поставить отцепки</p>

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 10 классов

Дата проведения: 08.02.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 99

Задачи:

1. Образовательные - совершенствование верхней и нижней прямой подачи.
2. Воспитательные - воспитание навыков и умений.

3. Оздоровительные - воздействие на функции ОДА,ССС.

Инвентарь: волейбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
	Подготовительная часть ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.	3мин		Спина прямая Смотрим вперед
	Спортивная ходьба. Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра.с захлестыванием голени.	5мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга
	Ходьба: Восстановление дыхания. ОРУ: с мячом	8мин		
II.	Основная часть совершенствование верхней и нижней прямой подачи.	3мин		Работаем с согнутыми ногами «Стойка волейболиста»
	Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.	5мин		Поставленные задания выполняем качественно
	Стоя по трое – передачи по и против часовой линии. Передачи об баскетбольный щит.	4мин		
III.	Заключительная часть игра по всем правилам волейбола.	13мин		Выводы положительные и отрицательные
	Подведение итогов. Домашнее задание – упр.	2мин		Поставить отцепки

	для развития гибкости			
--	-----------------------	--	--	--

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 11 классов

Дата проведения: 10.02.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 99

Задачи:

1. Образовательные - обучение передаче мяча сверху двумя руками.
2. Воспитательные - воспитание навыков и умений.
3. Оздоровительные - воздействие на функции ОДА,ССС.

Инвентарь: волейбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
	Подготовительная часть ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.	3мин		Спина прямая
	Бег с заданиями: бег змейкой с высоким подниманием бедра, противоходом, захлестом голени назад, приставными шагами. ОРУ: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения.	5мин 8мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга Максимальное ускорение Разминаем все суставы
II.	Основная часть обучение передаче мяча сверху двумя руками.	5мин		«Стойка волейболиста» Поставленные задания выполняем качественно
	Имитационные упражнения. Передачи у стенки. Стоя друг против друга – передачи с короткой и длинной дистанции. Передачи через сетку.			

	Смешанные упражнения.	4мин		
III.	Заключительная часть Игра в волейбол Подведение итогов. Домашнее задание.	13мин 2мин		Выводы положительные и отрицательные

Педагогический анализ урока

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1. Класс: 6Б
2. Количество занимающихся по списку: 26
3. Из них занималось: 24
4. Дата проведения: 07.02.2023
5. Место проведения: спортивный зал
6. ФИО учителя, ведущего урок: Донских П.И.

II. ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ

Перед началом урока ознакомилась с конспектом урока. Конспект оформлен грамотно и соответствует общеустановленной форме. Изучаемая тема на данном уроке: «Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления» совпадает с программным материалом по занятиям на текущую четверть. Используемые средства в каждой части урока соответствуют поставленным задачам с учетом психофизиологических и педагогических закономерностей обучения, а также с уровнем физического развития учащихся. Отмечается содержательность организационно - методических указаний

III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Спортзал и спортивное оборудование подготовлены для проведения данного урока (баскетбольные мячи, кегли, гимнастические обручи). Одежда и обувь учащихся соответствует требованиям техники безопасности. В начале урока отмечается быстрое построение учащихся, четкая и доходчивая форма донесения информации о задачах урока от учителя. На уроке использовался фронтальный, поточный и индивидуальный метод организации работы учащихся. Подготовительная часть проведена в соответствии с планом, правильный подбор общеразвивающих упражнений, подготовительных и подводящих упражнений способствовал функциональной подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Но на подготовительную часть урока время затрачено больше запланированного времени за счет отсутствия четких организующих команд (перестроения в движении, изменения направлений движения, увеличение времени перехода от одного упражнения к другому и снижением темпа выполнения двигательных действий). Моторная плотность - низкая. Основная часть урока проведена в соответствии с планом. Для ознакомления с новыми упражнениями применялся метод объяснения, многократного показа и дифференцированного подхода. При выборе методических приемов на этом этапе урока учитель успешно применял работу класса в парах и группах. При распределении учеников учитывался как уровень физической подготовленности каждого учащегося, так и половые различия (девочки, мальчики). Поэтому на протяжении выполнения новых и ранее изученных упражнений учащиеся осуществляли взаимоконтроль и взаимопомощь. Наиболее слабым ученикам учитель предлагал повторять подводящие упражнения, а ученикам, которые освоили новую технику, предлагал усложненный вариант выполнения упражнения, при этом, не отступая от решения основной задачи урока – изучение нового материала. Моторная плотность за счет изучения нового материала - средняя. В заключительной части урока проведена игра средней интенсивности на выявление учеников, которые лучше остальных применяли полученные умения и знания в учебной игре. Общая моторная плотность урока - средняя, что соответствует типу урока.

IV. ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

Качественная подготовка учителя, разнообразие применяемых приемов и методов в процессе урока и уровень собственной физической подготовленности положительно повлияли на качество ведения урока. Необходимо обратить внимание на рациональное распределение времени на различных этапах урока. Деятельность учителя на уроке заслуживает оценки «хорошо»

Педагогический анализ урока физической культуры с учетом показателей хронометрирования

Название школы, класс: МБОУ СОШ № 99, 7 «а» класс

Фамилия учителя, проводящего занятие: Донских П.И.

Номер урока от начала четверти: 47

Задачи урока:

Образовательные:

1. Обучить технике бега на короткие дистанции.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Развивать скоростно-силовые способности, координационные способности

Воспитательные:

1. Воспитание ловкости и координации
2. Поддержание соревновательного духа

Оздоровительные:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
2. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

Задачи хронометрирования: хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей моторной плотности урока, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока.

Фамилия наблюдаемого занимающегося: Дарья П.

Фамилия студента, проводящего наблюдение: Падалка Евгения

Условия проведения урока: условия проведения урока баскетбола, влажность в пределах нормы (30-60 %), температура 18° С, площадь зала в расчете на одного ученика соответствует санитарно-гигиеническим нормам, зал перед уроком проветривается, находится в чистом состоянии.

Части урока	Содержание урока и виды деятельности учителя и учащихся	Показание секундомера	Виды деятельности				Простой по вине учителя
			Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Ожидание и отдых	Вспомогательные действия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовительная часть	1. Простой	1'15"					1'15"
	2. Построение	1'35"				10"	10"
	3. Учет посещаемости	2'05"	30"				
	4. Постановка задач	2'15"	10"				
		4'20"		2'05"			

урока	8'50"		4'30"			
5. Ходьба и разновидности	9'05" 9'35"		15"		15"	15"
6. Бег и его разновидности	9'40" 10'00"	5"	20"			
7. Упражнения на восстановление дыхания	10'05" 10'20" 10'25" 10'40"	5" 5"	15" 20"			
8. Перестроение	10'50" 11'05"	5"	15"			
9. ОРУ	11'10"	5"				
1) объяснение, показ	11'35" 11'40" 11'55"	5"	25" 15"			
Выполнение						
2) объяснение, показ						
Выполнение						
3) объяснение, показ						
Выполнение						
4) объяснение, показ						
Выполнение						
5) объяснение, показ						
Выполнение						

	ие 6) объяснени е, показ Выполнен ие						
	Итого	11'55"	1'10"	8'40"		25"	1'40"
Основная часть	1. Перестрое ние	13'00"				40"	25"
	2. Объяснени е задания	13'10"	10"				
	3. Бег по прямой дистанции	15'00"		1'50"			
	4. Бег по повороту	15'10"	10"				
	5. Техника низкого старта и стартового разгона.	17'10"		1'45"			
		19'20"		2'00"			10"
		19'50"				20"	10"
	6. Финиширо вание	20'05"	15"				
	7. Перестрое ние	24'00"		3'45"	10"		
	8. Объяснени е задания	26'50"	10"	2'20"	20"		
9. Прыжок в длину с разбега 3- 5 шагов.	29'20"		2'05"	25"			
	29'50"				20"	10"	
10. Прыжок в длину с разбега 5- 7 шагов.	30'20"	25"			15"		

	11. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. 12. Перестроение 13. Объяснение задания 14. Игра «Пионербол»	38'00"	20"	15"	2'45"		
	Итого	38'00"	1'30"	14'25"	7'10"	1'35"	1'25"
Заключительная часть	1. Построение	38'20"				10"	10"
	2. Подведение итогов урока, домашнее задание	39'30" 40'00"	1'10"				30"
	3. Организованный выход из зала						
	Итого	40'00"	1'10"			10"	40"
	Всего	40'00"	3'50"	23'05"	7'10"	2'10"	3'45"

Абсолютная плотность урока равна 100 %

Относительная (моторная) плотность занятия равна:

$\text{Колонка 5} / \text{колонка 3} * 100 \% = 57,2 \%$

Затраты времени на «объяснение и показ учителя, слушания и наблюдения» равны:

$\text{Колонка 4} / \text{колонка 3} * 100 \% = 28 \%$

Время отдыха и восстановительных мероприятий равно:

$\text{Колонка 6} / \text{колонка 3} * 100 \% = 9 \%$

Затраты времени на «вспомогательные действия» равны

Колонка 7 / колонка 3 * 100 % = 4,7 %

Круговая диаграмма графического изображения видов деятельности учителя и занимающихся на уроке



Выводы и методические рекомендации по ведению урока физической культуры.

Анализ плотности занятия и затрат времени на различные виды деятельности показал, что абсолютная плотность на уроке составила 90.38 %. По методическим требованиям данный урок считается хорошим (ОП не ниже 90%). Это, прежде всего, объясняется тем, что по общепринятой классификации данный урок относится к типу уроков совершенствования двигательных действий, характерной чертой которых является высокая плотность урока. Общее время простоя за урок составило 3'45" (несвоевременное построение класса после звонка, опоздание учеников на урок, нечеткое выполнение команд учителя к перестроению, несвоевременная подготовка инвентаря, не всегда понятное и доступное для учеников объяснение учителя, досрочное окончание урока). Двигательная плотность урока составила 57.2 %. Это средний, но соответствующий норме показатель (35 – 70 %) продуктивности занятий физическими упражнениями. Одной из причин данного цифрового показателя является «излишнее» время, затраченное на отдых между упражнениями при ведении мяча и между эстафетами.

Для повышения плотности данного урока рекомендую:

1. Более тщательно готовиться учителю к уроку, продумывая все его стороны: организационную, учебную, воспитательную.
2. Своевременно, точно со звонком, начинать и заканчивать урок.
3. Заблаговременно готовить спортивный инвентарь и раздаточный материал.
4. Поддерживать дисциплину и порядок на уроке (не допускать опоздание учеников и несвоевременное построение на урок).
5. Более тщательно готовиться к объяснению, показу упражнений и двигательных заданий;

Протокол исследования динамики пульсовой кривой

Название школы, класс: МБОУ СОШ № 99, 7 «а» класс

Фамилия учителя, проводящего занятие: Донских П.И.

Номер урока от начала четверти: 48

Задачи урока:

Образовательные:

1. Развитие силы, ловкости, быстроты.

Воспитательные:

2. Воспитание внимания, координации и скорости.

Оздоровительные:

3. Совершенствование техники нижней подачи и прямого нападающего удара

Задачи пульсометрии: изучить функциональную активности организма обучающихся на уроке (по данным ЧСС) и определить динамику нагрузки на уроке физической культуры.

Фамилия наблюдаемого занимающегося: Дарья П.

Фамилия студента, проводящего наблюдение: Падалка Евгения

Условия проведения урока: условия проведения урока баскетбола, влажность в пределах нормы (30-60 %), температура 18⁰ С, площадь зала в расчете на одного ученика соответствует санитарно-гигиеническим нормам, зал перед уроком проветривается, находится в чистом состоянии.

Задачи урока:

1. Закрепить технику бега на средние дистанции.
2. Закрепить технику метания малого мяча.
3. Развивать скоростно-силовые способности посредством спортивных игр.
4. Воспитывать морально-волевые качества.

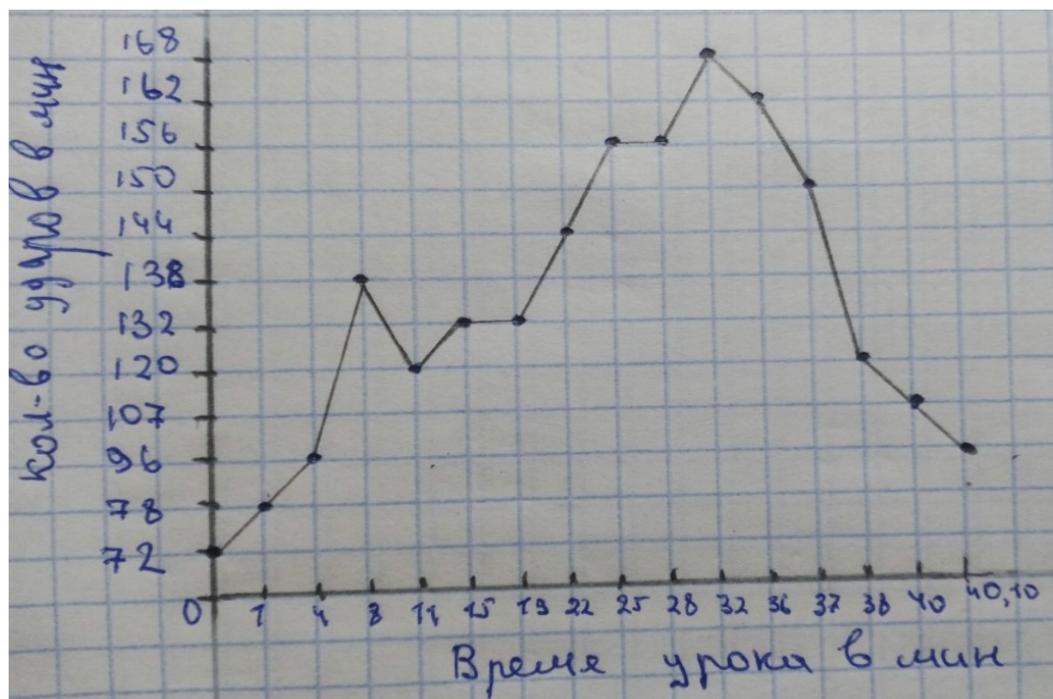
Наблюдение велось за Фоминым Никитой

Пульс в покое: 76 уд/мин

Части урока	Вид деятельности	Время измерения	Пульс	
			за 10 с	за 1 мин
1	2	3	4	5
Подготовительная часть	1. До начала урока	0'	12	72
	2. Построение	1'	13	78
	3. Ходьба	4'	16	96
	4. Бег	8'	23	138
	5. ОРУ	11'	20	120

Основная часть	6. Бег по прямой	15'	22	132
	7. Бег по повороту	19'	22	132
	8. Высокий старт и стартовое ускорение	22'	24	144
	9. Финиширование	25'	26	156
	10.Метание снаряда на точность	28'	26	156
	11.Метание утяжеленных снарядов	32'	28	168
	12.Метание малого мяча на результат	36'	27	162
Заключительная часть	13. Построение	37'	25	150
	14. Подведение итогов урока	38'	20	120
	1. Организованный выход из зала	40'	17	107
	16. После окончания урока	40'10"	16	96

Графическое изображение динамики пульса



Выводы и методические рекомендации по ведению урока физической культуры

Подведя анализ проделанной работы, отмечаем, что интенсивность нагрузки, подбор учебного материала соответствует физическому состоянию детей данного возраста. Кривая распределения интенсивности нагрузки в уроке имеет традиционный вид – постепенное ее возрастание от начала подготовительной до конца основной части урока, а затем постепенное снижение нагрузки до исходного уровня в течение заключительной части.

На графике видно, как с начала урока идет постепенное увеличение нагрузки (до 138 уд/мин) за счет беговых упражнений. Так как проводились общеразвивающие упражнения на месте без предметов, интенсивность нагрузки немного снизилась до 120 уд/мин. Далее, в основной части, идет постепенное повышение ЧСС за счет выполнения различных вариантов бега (до 132 уд/мин), метания малого мяча (до 156 уд/мин). При выполнении метания утяжеленных снарядов, интенсивность нагрузки достигает максимальных величин до 168 уд/мин.

В заключительной части урока идет равномерное плавное снижение ЧСС до 120 уд/мин за счет снижения нагрузки. К концу урока пульс ученика составлял 102 уд/мин. Учитывая темпы падения ЧСС, можно сделать вывод, что организм ученика пришел в исходное положение и готов к последующим урокам.

План-конспект воспитательной (образовательной) беседы

Дата: 16.02.2023

Класс: 3

Тема: «Здоровье и спорт»

Цель: формирование у обучающихся системы знаний о здоровом образе жизни.

Задачи: *Образовательные:*

- расширять знания обучающихся о видах спорта;
- продолжать знакомить детей с тем, что «хорошо» и «плохо» для нашего здоровья.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (установление причинно-следственных связей), пополнять словарный запас.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Организационный этап.

/обучающиеся расселись за партами; проверка обучающихся по списку/

Педагог: Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас сегодня на мероприятии, которое для вас покажется необычным, но будет очень полезным для всех вас. Не всегда мы задумываемся о своем здоровье, просто о нем забываем...

2. Актуализация знаний, объявление темы занятия.

Педагог: Тема нашего мероприятия «Здоровье и спорт». Что означает слово «здоровье»? (Состояние человека, когда он не болеет, хорошо себя чувствует; другие ответы)

3. Основная часть.

Педагог: Правильно, здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Разрешите прочитать одно стихотворение -

«Здоровье» (А. Гришин)

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

Педагог: Какие привычки, угрожающие здоровью вы знаете? (Курение, алкоголь и другие ответы)

Педагог: Про какого человека мы можем сказать, что он здоров? (Он не болеет, сильный, у него хороший аппетит, всегда хорошее настроение, он не обращается к врачу; дополнения)

Педагог: А сейчас мы проверим, что еще вы знаете о здоровье человека.

А) **Самостоятельное задание на карточках:

«Хорошо для здоровья // плохo для здоровья»

/Детям раздаются карточки с надписями. Воспитатель предлагает прочитать и повесить карточку на магнитную доску в зависимости от заголовка. Дети самостоятельно в одной части доски вешают карточки с тем, что «хорошо» для нашего здоровья, в другой, что «плохо» для нашего здоровья. НАДПИСИ:

Подвижный образ жизни; Правильно питаться; Целый день сидеть дома на диване; Целый день смотреть телевизор; Курить; Активный отдых; Полноценный сон; Закаливание; Личная гигиена; Гимнастика; Прогулки на лыжах; Ходить босиком-летом; Купаться в речке; Кататься на коньках;

Переедание; Правильное питание; Вредные привычки; Отказ от вредных привычек; Режим дня; Есть на ночь; Не ходить в баню или душ; Есть только сладости; Положительные эмоции; Уроки физкультуры; Зарядка; Дневной сон; Поход; Ездить на велосипеде; Не гулять; Играть в компьютерные игры целый день; Занятие спортом.

Составляется схема, подводятся итоги, что хорошо влияет на здоровье человека, а что плохо./

Педагог: Очень важная часть *здорового образа жизни* – это занятия спортом. Слово «спорт» произошло от французского слова. Что значит «отвлекать от работы». Перекочевав в английский язык, слово приобрело немного другой оттенок – «развлекать, забавляться». Спорт – это сила, здоровье, дисциплина. Человек, который дружит со спортом, крепкий, здоровый, закаляется, меньше болеет.

Я предлагаю вам игровое задание «Виды спорта».

Б) **игровое задание «Виды спорта».

Например:

/Вид спорта - лыжи, спортсмен - лыжник;

Вид спорта - биатлон, спортсмен - биатлонист;

Вид спорта - гимнастика, спортсмен - гимнаст;

Вид спорта – хоккей, спортсмен – хоккеист;

Вид спорта – футбол, спортсмен – футболист;

Вид спорта... (обучающиеся сами называют различные новые варианты)./

В)Загадки:**

-Я спешу на тренировку.

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я... (*каратэ*)

-Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт. (*пловец*)

-Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне,

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся... (*биатлон*)

-Конь, канат, бревно и брусья

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику,

Дарит нам... (*гимнастика*)

-Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (*лыжник*)

-В честной драке я не струшу,

Защиту двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (*боксер*)

-Вот спортсмены на коньках,

Упражняются в прыжках

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены – (*фигуристы*)

-Он съел коня, Он съел слона,

И победил. Гордись, страна! (*шахматист*)

-Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а — ...*(хоккей)*

-Мяч по травке шустро скачет.

От ворот и до ворот.

Бьют ногами — он не плачет.

Кто игру мне назовёт? *(футбол)*

Педагог: Сейчас мы проведем настоящую физкультминутку. На доске цветок, вы сорвете лепесток и должны будете показать с помощью пантомимы под музыку движения спортсмена, который указан на лепестке.

Г) **игра- пантомима «Покажи спортсмена»

/дети выходят по одному и под музыку показывают движения спортсмена, написанного на лепестке - пловец, лыжник, каратист, фигурист, теннисист, баскетболист, волейболист и т.д.// остальные должны отгадать спортсмена/

Педагог: Молодцы все движения спортсменов вы выполнили правильно.

А теперь послушайте стихотворение про интересных людей:

«Спортивные люди»

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь, ты в себя и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

Педагог: Как вы думаете, спорт – полезная привычка? (Да).

Правильно, ведь недаром говорится: « В здоровом теле, здоровый дух». Спорт и физкультура должны быть в жизни каждого человека. Это - Утренняя гимнастика, катание на коньках и лыжах, спортивные и подвижные игры, соревнования, игры на стадионе в мяч, катание на велосипеде, походы и многое другое.

Д) ** творческое задание «Собери картинку»

/обучающимся надо собрать пазлы разрезанных картинок с изображением вида отдыха и спорта: например – катание на велосипеде, спортивная эстафета среди команд, лыжная гонка и другие варианты/

4. Подведение итогов занятия.

Педагог: Наше мероприятие подошло к концу.

Вопросы к обучающимся:

-О чем мы говорили сегодня на протяжении всего мероприятия?

-Что приносит вред нашему здоровью?

-Для чего нужно заниматься спортом?

-Что нового и интересного вы узнали на мероприятии?

(Отвечают на вопросы)

Педагог: Молодцы! Я желаю всем вам крепкого здоровья. Двигайтесь больше, занимайтесь физкультурой и спортом и будьте здоровы!

Отчет практиканта

Учебная практика проходила на базе МБОУ СОШ № 99 в период с 22.01.2023 г. по 22.02.2023 г. под руководством методиста практики от профильной организации (учителя физической культуры) Донских Павла Ивановича.

За время прохождения практики я познакомилась с руководством школы, директором - Ковалевым Владимир Владимировичем, заместителями директора по учебно-воспитательной работе, с коллективом учителей по физической культуре.

Процесс прохождения практики я начала с изучения документов, планирования работы школы по физической культуре. К ним относятся: календарно-тематическое планирование на четверть, годовой план-график, календарный план спортивно-массовой работы школы, расписание секционных занятий и др.

На протяжении всей практики я смотрела уроки физической культуры учителей школы и студентов-практикантов, делая при этом педагогический анализ их работы.

За время прохождения практики я провела 5 уроков в прикрепленном ко мне классе, по следующим разделам программы: волейбол, подвижные и спортивные игры. Перед каждым уроком я разрабатывала план-конспект, который согласовывала с учителем. Я ответственно относилась к каждому уроку, анализируя при этом предыдущий, что, на мой взгляд, способствует профессиональному росту педагога, совершенствованию методики преподавания.

С помощью проведения такого метода педагогического контроля как пульсометрии, я научилась определять реакцию организма учащихся на дозировку нагрузки, применяемой на уроке, с помощью показателя величины частоты сердечных сокращений.

Проводя хронометрирование урока физической культуры, я научилась определять общую и моторную плотность урока.

На мой взгляд, в ходе педагогической практики, я справилась со всеми поставленными передо мной задачами. И смогла применить все полученные в университете знания, умения и навыки на практике, в работе с учащимися.

Подпись студента-практиканта _____ / Падалка Е.С.
подпись *Фамилия И.О.*