

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

ОТЧЕТ
профессионально-ориентированной практики
за 7 семестр

Студент 4 курса группы ФО
Форма обучения очная
Профиль физкультурное образование

Кузьмин Денис Иванович
(фамилия, имя, отчество)

База практики: Чурапчинская Гимназия им. С. К. Макарова

Руководитель: Тимур Витальевич
Оценка за практику _____
Подпись руководителя _____

2022 г

ПАМЯТКА

студенту—практиканту

Во время профессионально-ориентированной практики студент обязан:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка базы практики,
- выполнять распоряжения администрации базы практики и задания методистов,
- изучить программу практики и совместно с методистом разработать индивидуальный план на период практики с учетом особенностей и условий базы практики,
- выполнять все задания, предусмотренные программой практики, для этого необходимо еженедельно по 6 часов в день упражняться в выполнении учебных заданий практики и участвовать в занятиях, проводимых методистами филиала и базы практики,
- тщательно готовиться к проведению каждого занятия, предварительно разработать план-конспект и представить его для утверждения методисту до начала занятия. Без плана-конспекта студент не может быть допущен к проведению тренировочного занятия;
- предоставить необходимую отчетную документацию методисту базы практики
- практикант должен провести не менее 10 занятий по дисциплине «Физическая культура» из них 3 зачетных занятий и к каждому занятию должен быть план конспект.

Оценивание результатов практики

По результатам практики студент получает интегральную оценку, отражающую качество выполнения всех программных заданий практики. Общая положительная оценка возможна лишь при выполнении всех заданий. Невыполнение или неудовлетворительное качество выполнения какого-либо задания не позволит студенту получить общую положительную оценку.

Отчетность студента за период практики

Отчет по практике студент представляет методисту базы практики. Общую оценку за практику выставляет методист базы практики, учитывая активность студента, отношение к профессии, степень овладения профессионально-педагогическими умениями и навыками, уровень теоретической и практической подготовленности, качество отчетной документации.

2022 / 2023 учебный год

Содержание

1. Индивидуальный план работы практиканта
2. Рабочая программа дисциплины физическая культура
3. Календарно-тематический план по дисциплине физическая культура (на период практики)
4. План-конспекты занятия по физической культуре
5. Педагогическое наблюдение занятия по физической культуре
6. Педагогический анализ занятия (урока) по физической культуре
7. Протокол пульсометрии
8. Анализ физической нагрузки (по ЧСС)
9. Протокол хронометрирования занятия (урока) по физической культуре
10. Расчет общей и моторной плотности урока
11. Анализ общей и моторной плотности
12. Карточка-схема подвижной игры
13. Комплекс гимнастики до занятий для учащихся
14. План микроцикла тренировочных занятий
15. Журнал посещаемости и учета тренировочных занятий
16. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности
17. Анализ физического развития и физической подготовленности учащихся
18. Сценарий физкультурного праздника (досуга)
19. Положение о соревновании
20. Отчет о проведении спортивного праздника или соревнования
21. Отчет студента о прохождении профессионально-ориентированной практики
22. Характеристика практиканта

Индивидуальный план работы практиканта

Планируемый вид работы в соответствии с программой профессионально-ориентированной практики	Планируемый срок выполнения работы	Реальный срок выполнения работы	Подпись руководителя практики, подтверждающая выполнение работы
1. Организационно-ознакомительная работа			
1.1 Участие во вводной конференции «Задачи, содержание и организация педагогической практики».			
1.2. Знакомство со школой, пед. Коллективом и материально-технической обеспечением базой практики.			
1.3. Сообщение представителя администрации базы практики: «Основные направления работы, традиции, распорядок работы и требования, предъявляемые к учащимся».			
1.4. Сообщение врача школы: «Состояние здоровья и уровень физического развития учащихся. Медицинский контроль в процессе физического воспитания».			
1.5. Инструктаж методиста базы Организация и методика преподавания предмета «Физическая культура» в школе			
1.6. Изучение программы предмета «Физическая культура» рабочей документацией.			
1.7. Ознакомление с рабочей документацией			
1.8. Разработка индивидуального плана работы на период практики.			
2. Методическая работа			
2.1. Наблюдение открытых уроков физической культуры в разных возрастных группах: в 5,6,9,10,11 классах.	03.10.22	03.10.22	
2.2. Разработка конспектов частей урока: - подготовительной; - основной; - заключительной.	7.10.22- 12.10.22	7.10.22- 12.10.22	
2.3. Разработка планов-конспектов уроков:	14.10.22-	14.10.22-	

- для младших классов; - для средних классов; - для старших классов.	29.10.22	29.10.22	
2.4. Письменный анализ урока физической культуры.			
2.5. Определение уровня и динамики нагрузки на уроке физической культуры.			
3.Учебная работа			
3.1. Проведение подготовительной части урока физической культуры в разных возрастных группах в качестве помощника учителя: для 5,6,7,8,9 классов.	06.10.22	06.10.22	
3.2. Проведение основной части урока физической культуры в разных возрастных группах в качестве помощника учителя: для 7,8,9,10,11 классов.	10.10.22	10.10.22	
3.3. Проведение заключительной части урока в разных возрастных группах в качестве помощника учителя: для 9,10,11 классов.	10.10.22	10.10.22	
3.4. Самостоятельное проведение уроков физической культуры в разных возрастных группах: для 5,6,7,8,9,10,11 классов.	17.10.22	17.10.22	
3.5. Проведение зачетных уроков.	28.10.22	28.10.22	
4.Воспитательная работа.			
4.1. Разговоры о важном для 11 классов(а,б,в).	11.10.22	11.10.22	
5.Внеклассная физкультурно-массовая работа.			
5.1. Судейство в волейболе.	22.10.22	22.10.22	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по Физической культуре
в 9 класс

Дата проведения 20.10.2022г

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Задачи, формируемые компетенции:

1. Популяризация физической культуры.

2. Развивать сплочённость в группе.

3. Развивать координационные способности

4. Совершенствовать навыки владения мячом.

Частные задачи/ речевая мотивация	Содержание	Дозировка	ОМУ
	1.Подготовительная часть	15мин	
	Построение, приветствие, сообщение цели и задачи урока. Инструктаж по ТБ. Подпись обучающихся в журнале. Сообщение темы и задач урока	2мин	Обратить внимание на осанку, расположение рук и ног.
	Строчная ходьба по залу.	1мин	Обратить внимание на осанку, на правильность выполнения шага, на дистанцию.
	Равномерный бег: 1) в колонне по одному по залу 2) с высоким подниманием бедра; 3) захлестыванием голени назад 4) приставными шагами правым боком 5) приставными шагами левым боком; 6) прямыми ногами вперед; 7) прямыми ногами назад; 8) прямыми ногами в стороны;	1мин	Самоконтроль дыхания Соблюдение дистанции Точность выполнения Бедро поднимать до положения параллельно полу. Соблюдать дистанцию
	Ходьба в колонну по одному с соблюдением дистанции по залу.	1мин	Поднимают руки вверх- вдох, опускают руки вниз-выдох. Восстанавливаем дыхание.
	ОРУ. Построение по кругу		После учителя каждый обучающийся показывает

			упражнение по часовой стрелке.
	1. И.П.-ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы вперед назад.	8 раза в право и 8 раз в лево	
	2. И.П.-ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы вправо влево	8-16 раз	
	3. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения головой вправо влево	8-16 раз	
	4. И.П.- ноги на ширине плеч правая рука вверх, левая вниз, рывки руками назад	8-16 раз	
	5. И.П.- ноги на ширине плеч руки перед собой. Круговые движения в локтевом суставе.	8-16 раз	
	6. И.П.- ноги на ширине плеч руки на плечи. Круговые движения в плечевом суставе	8-16раз	
	7. И.П- ноги на ширине плеч. Правая рука вращается вперед, левая назад. Затем левая вперед, а правая назад.	8-16раз	
	8. И.П.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вращение рук вперед попеременно сначала в одну сторону, потом в другую.	8-16раз	
	9. И.П- ноги на ширине плеч. Ладони рук положить на колени. Вращение в коленном суставе с давлением ладонями рук.	8-16 раз	
	10. Выпад левой ногой максимально вперед. Пружинистые движения. Высед правой ногой вперед. Пружинистые движения.	8-16 раз	
	11. И.П- ноги максимально широко. Руки с согнуты в локтях. На счёт раз поднимаем руки вверх, прогибаемся назад, на счёт два, три делаем наклоны вперед	8-16 раз	
	12. И.П.- ноги на ширине плеч. Согнуть правую ногу в колене и сделать восемь круговых движений бедром во внутреннюю сторону, затем восемь круговых движений во внешнюю сторону. То же самое проделать с левой ногой.	8-16 раз	
	2.Основная часть	25мин	

БАСКЕТБОЛ			
	Передача мяча одной рукой от плеча	1 мин 30 сек	
	Передача мяча двумя руками от груди	1 мин 30сек	
	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола	1 мин 30сек	
	Передача мяча в движении	1 мин 30сек	
	Ведение мяча правой рукой	1 мин 30сек	
	Ведение мяча левой рукой	1 мин 30сек	
	Ведение мяча двумя руками попеременно	1 мин 30сек	
	Ведение мяча правым левым боком	1 мин 30сек	
	3. Заключительная часть	5 мин	
	Построение.	2мин	
	Ходьба по кругу с восстановлением дыхания	1мин	
	Подведение итогов	2мин	

Замечания по конспекту нет

Замечания по проведению и оценка специалиста по П-ОП замечание проведению нет оценка «5

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата 27.10.22

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата 27.10.22

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАЧЕТНОГО

занятия по Физической культуре
в 6 класс

Дата проведения: 28 октября 2022г

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты

Задачи, формируемые компетенции:

1. Совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений.
2. Развивать координацию
3. Развивать гибкость, ловкость.

Частные задачи/речевая мотивация	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть. Организовать занимающихся для начала урока. Создать у учащихся представление о гимнастике.	Построение. Сообщение цели и задачи урока. Инструктаж по технике безопасности	1 мин 1 мин	В одну шеренгу; рассказ; перестроение из одной шеренги в колонну по одному.
Повысить функциональное состояние организма занимающихся.	Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба на внутренней стороне стопы. Бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с прямыми ногами вперед Бег с прямыми ногами назад. Бег с прямыми ногами в стороны. Бег приставными шагами правым левым боком	7 мин	Дистанция - около 2 метров. Темп - средний. ВУ – начать и закончить по команде.
ОРУ	И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – наклоны головы вправо, влево. 5-8 – повороты головы вправо, влево. 9-12 – наклоны головы вверх, вниз	1 мин	Дистанция – на вытянутые руки. ВУ – не резкими движениями.
	И.п. С. – Ноги на ширине	1 мин	У – пальцы рук

	<p>плеч, руки вперёд. 1-4 – вращение кистей рук в одну сторону. 5-8 вращение кистей рук в другую сторону.</p>		сжаты в кулак.
	<p>И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения в локтевых суставах в одну сторону. 5-8 – круговые вращения в локтевых суставах в другую сторону.</p>	1 мин	
	<p>И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</p>	20 раз	<p>ВУ – самостоятельно. У – спина прямая.</p>
	<p>И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – круговые движения тазом в одну сторону. 5-8 – круговые движения тазом в другую сторону.</p>	1 мин	
	<p>И.п. – Выпад правой ногой в сторону, руки на поясе. 1-4 – перекаты.</p>	10 раз	
	<p>И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки вперёд. 1 – мах правой ногой к левой руке. 2 – и.п. 3 – мах левой ногой к правой руке. 4 – и.п.</p>	1 мин	<p>Метод – групповой. Дистанция – на вытянутые руки. Темп – средний. ВУ – по счёту. У – ноги в коленях не сгибать.</p>
Основная часть.	Выполнения стойки “ласточка”	5 мин	Следить за правильностью выполнения ласточки.
	Выполнение кувырка вперед	5 мин	Следить за положением рук, ног, головы.
	Выполнение кувырка назад	5 мин	Следить за положением рук, ног, головы.

Заключительная часть. Снизить уровень эмоциональной и физической нагрузки.	Ходьба. Растяжка. Построение. Сбор инвентаря.	5мин 1мин	Восстановить дыхание. Разобрать ошибки. Отметить занимающихся.
--	--	------------------	--

Замечания по конспекту нет

Замечания по проведению и оценка методиста замечаний нет оценка «5»

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата: 28 октября 2022г

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата: 28 октября 2022г

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

занятия по Физической культуре в 7 класс

Дата проведения: 11 октября, место проведения: спортивный зал

Количество учащихся на занятии 21, количество освобожденных 3

Занятие проводил(а) Кузьмин Денис Иванович

Задачи занятия / формируемые компетенции:

Образовательные задачи: Совершенствовать технику ведения и передачи мяча.

Оздоровительные задачи: Развивать у учащихся координационные способности скоростно-силовые качества.

Воспитательные задачи: Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре баскетбол.

Содержание наблюдения	Выводы
Оперативность получения информации	
наблюдение реального педагогического процесса, происходящего в динамике	
ограниченность объема наблюдений для одного исследователя	
задачи обучения и воспитания	Ребенок принимает разные социальные роли и действует в соответствии с ними
продолжительность процесса (отдельного упражнения, занятия, этапа и т.п.) и его количественная сторона (количество повторений, занятий т.п.)	
элементы техники двигательных действий (их форма и характер выполнения)	Ребёнок активно использует и называет источники знаний, адекватные, возрасту, индивидуальным особенностям, познавательным потребностям (взрослый, сверстник, книги, собственный опыт, СМИ, Интернет)
продолжительность и величина пространственных и временных характеристик (длина разбега, дальность полета снарядов, длина дистанции и время ее преодоления и т.п.)	ставит цель, отбирает необходимые средства для её осуществления, определяет последовательность действий
количественная сторона процесса (темп движений, количество бросков, ударов, прыжков, попыток, отрезков бега и т.п.)	Договаривается о совместных действиях, работает в группе; Прогнозирует результат, оценивает и корректирует действия (свои, других).
ценится и процесс, и результат	
важно сосредоточиваться преимущественно на выявлении сильных сторон каждого ребёнка, а не его неудачах	обобщённая, согласованная точка зрения о ситуации в развитии ребёнка, основанная на достоверных фактах
сбор и запись информации производится в разнообразных ситуациях и в различных контекстах	
анализ поведения детей является основой для принимаемых педагогических решений.	Дать каждому ребёнку возможность проявить свои способности, интересы и потребности

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата 13.10.2022г

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата 13.10.2022г

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

по Физической культуре в 9 класс

Дата проведения 5 октября, место проведения школьный спортивный зал

Количество учащихся на занятии 24, количество освобожденных 4

Занятие проводил(а) Кузьмин Денис Иванович

Задачи занятия /формируемые компетенции

- Образовательная: закрепить технику баскетбола
- Воспитательная: воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, ответственность, активность.
- Развивающая: развить прыгучесть, координацию движений.

Проведение подготовительной части занятия (урока)

Подготовка учителя к занятию (уроку) Перед началом урока ознакомился с конспектом урока. Конспект оформлен грамотно и соответствует общеустановленной форме. Используемые средства в каждой части урока соответствуют поставленным задачам с учетом психофизиологических и педагогических закономерностей обучения, а также с уровнем физического развития учащихся. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам урока. Школьный зал и спортивное оборудование подготовлены для проведения данного урока. В начале урока отмечается быстрое построение учащихся, четкая и доходчивая форма донесения информации о задачах урока от учителя.

Присутствующие на уроке физической культуры учащиеся имели спортивную форму одежды.

Эффективность ОРУ, специально-подготовительные и подводящие упражнения, физическая нагрузка обеспечивает решение конкретных задач урока. Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа, указание), используемые учителем во время урока, соответствуют задачам урока, занимающихся, а переданная информация - содержательна и познавательна. На уроке используются методические приемы, усиливающие словесные методы (сравнение, повторение, интонация), достаточно грамотно владеет правильностью подачи команд, речь достаточно эмоциональная, хорошо владеет методом показа, используя наглядно-зрительные приёмы (показ - физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры и тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь учителя).

Задача подготовительной части – подготовка систем организма к решению задач основной части урока и установление рабочего режима взаимодействия учителя и учащихся – была успешно решена.

Проведение основной части занятия (урока): Основная часть урока проведена в соответствии с планом. Для ознакомления с новыми упражнениями применялся метод объяснения, многократного показа. При выборе методических приемов на этом этапе урока учитель успешно применял работу класса в парах и группах. 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. Методические приемы, усиливающие действие показа достаточно качественны и выразительны. Методы показа правильно сочетаются со словом. Целостный метод практического разучивания, применённый на уроке, соответствует особенностям занимающихся, решаемым задачам и соблюдению последовательности. В полной мере в уроке используются методы предупреждения и исправления ошибок.

Кроме того, учителем применялся метод обучения двигательному действию по частям, метода подводящих упражнений, игровой метод.

Учитель в ходе урока использовал такие приемы, как поощрение, оценка действий учащихся.

Проведение заключительной части занятия (урока): В заключительной части урока проведена игра средней интенсивности на выявление учеников, которые лучше остальных применяли полученные умения и знания в учебной игре.

В конце занятия учитель обеспечил снижение физической нагрузки на занимающихся, подвел итоги урока, объявил оценки всем учащимся, выдал домашнее задание. Задача заключительной части урока – снижение физической нагрузки и подведение итогов занятия – была в целом успешно решена

Выводы и рекомендации Урок прошел на хорошем организационном и методическом уровне, поставленные цели и задачи урока были успешно решены. В ходе урока преподавателем реализованы принципы обучения:

- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип сознательности и активности обучающихся.

Урок носил четко выраженный воспитательный характер (учащиеся получали навыки концентрации внимания, получали стимулы к дисциплинированному поведению).

Учителю удалось создать на уроке атмосферу сотрудничества и взаимодействия. Грубых ошибок и серьезных замечаний в ходе урока не выявлено.

Замечания и оценка специалиста по практике: замечаний нет

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата 05.10.22г.

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата 05.10.22г.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (по ЧСС),

получаемой учеником на занятии по физической культуре

Для определения эффективности нагрузки рассчитаем ЧСС максимальную: $(220 - \text{возраст}) - 220 - 17 = 203$. Максимальный резерв ЧСС определяется как $\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}$, т.е. $203 - 78 = 125$. Игровая зона ЧСС находится в пределах 50-85% от максимального резерва $\text{ЧСС} + \text{ЧСС}_{\text{покоя}}$, в данном случае это интервал 104 – 177 уд./ мин. У учащегося Гоголева Г. в основной части занятия наблюдалась ЧСС в диапазоне 132-174 уд./ мин., причем ЧСС выше 104 уд./ мин. наблюдалась в течение 25 мин., т.е. большая часть занятия прошла с ЧСС уровня игровой зоны. Можно сделать вывод, что физическая нагрузка была достаточно интенсивной, а значит и достаточно эффективной. К тому же, по окончании занятия, ЧСС составила 85 уд./ мин., что превышает ЧССпокоя учащейся, что говорит о недостатке заключительной части занятия, поскольку ЧСС у учащейся должна была вернуться к показателю 78 уд./мин.

Замечания и оценка специалиста по практике _____

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата _____

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата _____

ПРОТОКОЛ

хронометрирования занятия (урока) по физической культуре
в _____ 6 классе _____

Фамилия практиканта, проводящего занятие _____ Кузьмин Денис Иванович _____

Фамилия, имя ученика Григорьев Сахастал

Содержание действий	Показания секундомера	Объяснен. и показ учителя	Выполнение упражнений	Отдых	Вспомогательные действия	Простой
I подготовительная часть						
1. приход класса	00:00	17"			27"	27"
2. построение класса	00:17	35"			7"	7"
3. проверка личного состава	00:52	30"			20"	20"
4. сообщение задач и содержания урока	01:22	2"	3'			
5. построение в одну шеренгу	01:25	6"	2'48"			
6. перестроение из 1 шеренги в 3 уступами по расчету	04:15	2"	15"			
7. -перестроение в одну шеренгу	05:06	2"	28"			
-перестроение в 2 шеренги	05:15	2"	47"			
-перестроение в 1 шеренгу	05:48	4"	10"			
8. Ходьба по залу	06:26	2"	25"			
9. Бег по залу	07:13	6"	13"			
10. разновидности бега						
- шагами галопом (пр. и лев.)	08:30	2"	10"			
- спиной вперед	14:40	2"	26"			
9. прыжки						
- на правой	14:50	2"	8"			
- на левой	15:47	2"	36"			
- на двух	16:26	2"	23"			
10. ходьба (восстановление дыхания)	17:06	15"	13"			
11. ходьба						
- спиной вперед	17:13	10"	32"			
-наклонами вперед	18:30	15"	8"			

II основная часть						
1. показ учителя правильности выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа	23:20	5'40"	11"		20"	20"
2.Учащиеся пробуют по 3-4 раза.	27:50	2"	38"			
3.Сдача норматива	28:10	2"	5"			
4.Подготовка к игре (перестроение в круг)	28:50	2"	54"		10"	10"
III заключительная часть						
1. . Игра «Вышибалы».	30:25		600"		5"	5"
2.построение	39:32	25"	4'10"		7"	7"
3. подведение итогов игры	42:13	5"22	18"		1"31	1"31
4. сообщение характерных ошибок	44:56	17"			27"	27"
5. окончание урока	45:00					

**РАСЧЕТ ОБЩЕЙ И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКА
ДИАГРАММА ПЛОТНОСТИ УРОКА**

Части урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная часть	98,12%	43,5%
Основная часть	98,62%	63,9%
Заключительная часть	97,2%	59,25%
Урок в целом	93%	68,5%

АНАЛИЗ

результатов проведения хронометража урока

Проведенный урок, имеет:

Моторная плотность – 68,5 %

Общая плотность – 93 %

Подготовительная часть занятия имеет высокую моторную плотность, это объясняется тем, что в ее состав входят: упражнения хорошо знакомые учащимся, поэтому учителю не нужно тратить много времени на показ и объяснение физических упражнений. Моторная плотность основной части занятия высокая.

Общая моторная плотность урока в целом и по частям высокая, это объясняется тем, учитель хорошо знает физическую подготовку своих учеников и правильно распределяет ее на протяжении всего урока.

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата _____

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата _____

АНАЛИЗ ОБЩЕЙ И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Эффективность урока в целом зависит от двигательной активности занимающихся, то есть от его плотности. Различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность урока.

Общая плотность (ОП) – это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока. Для определения общей плотности урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке (Тад). Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока (кроме времени, затраченного на неоправданное ожидание и простои).

Общая плотность урока рассчитывается по следующей формуле: время, целесообразно затраченное на уроке умножается на 100% и делится на общее время урока (Т общ.)

Общая плотность урока по физической культуре должна приближаться к 100 %.

Моторная плотность (МП) – это отношение времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности необходимо суммарное время, затраченное на выполнение упражнений (Тфу) умножить на 100 % и разделить на общее время.

и заключается в сложности самого педагогического процесса (его многогранность, динамичность, необходимость распределения внимания на множество объектов). Поэтому детальный анализ урока приходится вести в большей мере после его завершения, на основе учётных материалов, получаемых путём регистрации относящихся к нему фактических данных.

Наиболее распространённый способ упорядоченной регистрации таких данных связан с составлением хроноркарты (плотности урока). Это предполагает последовательную измерительную регистрацию затрат времени урока с выделением различных компонентов его содержания по действиям занимающихся (смотри таблицу № 1). Хронометрируя урочные занятия, нужно замерить те затраты времени, которые определяют общую и моторную плотность урока, в частности:

- 1) время начала и окончания действий занимающихся в ходе урока;
- 2) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- 3) время на восстановительно-оперативный отдых;
- 4) время на установку и уборку инвентаря, оборудования;
- 5) простои – потери урочного времени, которые выражаются в бездеятельности занимающихся и обусловленные организационными, методическими и прочими недостатками.

Замечания и оценка специалиста по практике: замечаний нет.

КАРТОЧКА-СХЕМА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

Название игры: Вышибалы

Тип игры: командный.

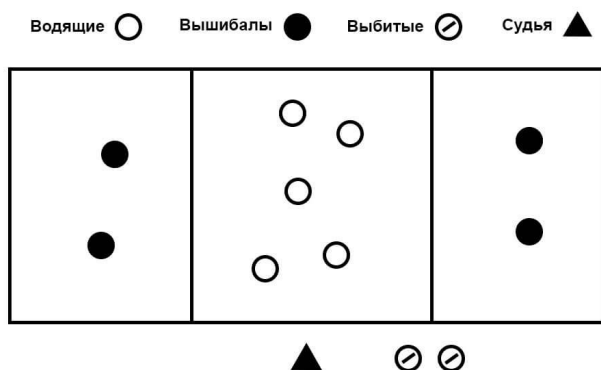
Контингент _____

Место проведения: игровое поле 6x12 или 10x20 м, разделенное на две половины (размеры поля зависят от вида и дальности броска).

Задачи игры: Развитие ловкости, выносливости, меткости, координации движений, быстроты реакций и совершенствование умений и навыков владения мячом

Инвентарь: резиновый или волейбольный мяч.

Схема игры:



На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 9 метров друг от друга. Вышибать - встает первая команда из 10 человек (очередность определяется по жеребьевке), вторая команда, так же 10 человек собирается в центре между двух линий. Вышибалы встанут за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловят - вышибалы, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться от мяча, но не выходить за пределы площадки, иначе игрок покидает игру, как выбывший. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Бросок в голову запрещен. Если мяч отскакивает от одного игрока в другого, то выбывшим считается, только первый игрок, в которого попали в первую очередь. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча. Время на игру 5 минуты. Победители определяются по наилучшему результату (количеству игроков выбитых за данное время). Игра идет до трех побед из пяти игр. Если в ходе игры счет 2:2, последняя пятая партия играется 3 минуты.

Методические указания: При большом количестве игроков для равномерного участия каждого можно организовать соревнование на нескольких участках.

Подведение итогов игры, определение победителя: Побеждает команда, сумевшая выбить за определенное время больше игроков из противоположной команды.

Выбор водящего, распределение ролей, разделение игроков на команды: Каждый игрок имеет право выбивать.

Оценка за составление карточки, организацию и проведение игры: оценка «5»

Подпись практиканта _____ (Ф.И.О.) Дата _____

Подпись методиста _____ (Ф.И.О.) Дата _____

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

По волейболу

Возрастная группа 9-11 класс, дата и время проведения 15:00ч 22.10.2022г

Место проведения спортивный зал

Задачи соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь школьников;
- привлечение широких масс школьников к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- определение лучших команд общеобразовательного учреждения.

Инвентарь, техническое обеспечение: мяч, сетка

Участники соревнований: К участию в соревнованиях допускаются сборные команды юношей и девушек. 9-11 классов. Состав команды – 10 чел.

Ответственные за проведение соревнований: Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется

Организацию судейства осуществляет состав практикантов: Ховрова И.Нь, Харабынова Н.А, Терехов Б.Б. Учителей физической культуры Тимур Витальевич, Николай Николаевич.

План (программа) соревнований:

Соревнования командные, проводятся из трёх партий.

Во всех встречах команды за выигрыш со счетом 2:0 получают 3 очка, за выигрыш со счетом 2:1 получают 2 очка, за поражение со счетом 1:2 получают 1 очко, за поражение со счетом 0:2 получают 0 очков, за неявку получают минус 1 очко.

Места команд определяются по наибольшему количеству очков, набранных командами на соответствующем этапе.

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по:

- а) соотношению мячей во всех встречах;
- б) соотношению партий во всех встречах;
- в) количеству побед во встречах между ними;
- г) соотношению партий во встречах между ними;
- д) соотношению мячей во встречах между ними.

Определение победителей:

Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество очков.

Награждение:

Команды юношей и девушек, занявшие I, II и III место награждаются грамотами.

Заседание мандатной комиссии и совещание представителей команд _____

Форма заявки

ОТЧЕТ

о проведении спортивного праздника или соревнования

22 октября 2022 года завершились спортивные соревнования по волейболу среди учащихся 9-11 классов нашей школы.

Игры проходили по официальным правилам волейбола, поэтому ребята отнеслись к соревнованиям со всей ответственностью. В ходе игр спортсмены показали хорошее знание правил игры, умение самостоятельно принимать решения для того, чтобы взять технический перерыв или осуществить замену. Ребята показали свои лучшие качества: умение поддерживать друг друга, помогать, принимать коллективные решения.

Соревнования прошли на хорошем эмоциональном уровне. Здесь можно было увидеть и счастье победы, и горечь поражения. В итоге места распределились следующим образом.

Среди 10-11 классов:

1 место- 11б класс

2 место- 10б класс

3 место – 11а класс

Среди 9 классов:

1 место – 9Б класс

2 место – 9А класс

Благодарим за организацию и проведение спортивных соревнований учителей физической культуры школы: Тимур Витальевич, Николай Николаевич.

ОТЧЕТ СТУДЕНТА

О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

1. Организационно-ознакомительная работа. Ознакомление с базой практики, знакомство с должностными лицами. Руководитель практика провел инструктаж по технике безопасности. Составление индивидуального плана работы на базе практики.
2. Методическая работа. Анализ положения о проведении занятий на уроке физической культуры.
3. Учебная работа. Проведение уроков физической культуры для учащихся 5-11 классов.
. Воспитательная работа.
- 5 . Внеклассная физкультурно-массовая работа. Внутришкольное соревнование по волейболу для учащихся 9-11 классов.
6. Внеклассная массовая работа. Наблюдатель в внутришкольной олимпиаде школьников в теории и гимнастике. Проведение классного часа в 11 классах.

ХАРАКТЕРИСТИКА

Практиканта Кузьмин Денис Иванович 2001 года рождения

обучающегося 4 курсе 1 группы

Проходил (а) практику в
Чурапчинской Гимназии им. С. К. Макарова
за период очной практики с 3 октября по 29 октября 2022 года

Кузьмин Денис Иванович, студент 4 курса ЧГИФКиС, проходил профессионально-ориентированную практику в МБОУ Чурапчинской гимназии им. С. К. Макарова с 03 по 29 октября 2022 года. Свои уроки студент проводил в 6 «А», 7 «Б», 9 «Б» и 11 «А», «Б» классах.

За время прохождения практики студент показал хороший уровень знаний по предмету и высокий уровень методической подготовки. К урокам подходил творчески, и каждый новый урок не похож на предыдущий.

На уроках студент вел себя уверенно, хорошо знал содержание материала, старался вовлечь в образовательный процесс всех учащихся класса. Студент с первого урока расположил к себе учеников всех классов. Тщательно готовился к каждому уроку. Творческий подход студента к проведению уроков сказался на творческой подготовке учащихся к урокам.

Студент показал хорошее знание детской психологии, учитывал индивидуальные и возрастные особенности школьников.

Администрация МБОУ Чурапчинской гимназии им. С. К. Макарова считает, что студент за прохождение педагогической практики заслуживает оценки «Отлично».

Подпись руководителя: _____

Подпись практиканта: _____

2022 г.