

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный педагогический университет»**

---

**Институт физической культуры и спорта**

Кафедра безопасности жизнедеятельности, физической культуры и методики преподавания безопасности жизнедеятельности

**О Т Ч Е Т**

**О ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА**

**МАКАРОВ ЕВГЕНИЙ ВИКТОРОВИЧ**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль) подготовки  
Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура**

курс 4 группа БЖФК

Форма обучения  
заочная

Оренбург 2023

Период прохождения практики: с «06» февраля 2023 г. по «06» марта 2023 г.

Групповой руководитель практики от кафедры: Тиссен Петр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент.

Групповой руководитель практики от кафедры, координирующей выполнение заданий по педагогике: Конькина Евгения Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент.

Групповой руководитель практики от кафедры, координирующей выполнение заданий по психологии: Яблонских Юлия Павловна, кандидат педагогических наук, доцент.

---

База практики (профильная организация): Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №7 имени Сергея Петровича Ионова" города Сорочинска Оренбургской области

Адрес профильной организации: 461900, Оренбургская область город Сорочинск, улица Интернациональная, 67

Руководитель практики от профильной организации:

Козлов Алексей Николаевич, учитель физической культуры МАОУ «СОШ №7».

## 1. Рабочий график (план) практик.

(4 курс, 7 семестр)

Содержание работ и индивидуальных заданий	Период выполнения работ и заданий	Планируемые результаты <sup>1</sup>	Формы отчетности <sup>2</sup>
Установочная конференция по раскрытию основных целей, задач, содержания и вопросам организации практики, требований к отчетной документации. Знакомство обучающегося с рабочим графиком (планом) практики, оценочными материалами			Рабочий график (план) практики, оценочный лист практики, оценочные материалы (Приложение к журналу)
Инструктаж обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка в профильной организации (места прохождения практики)			Лист инструктажа обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка (Приложение к журналу)
Ознакомление с образовательной программой организации (места прохождения практики): учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов (календарно-тематическим планированием и др.) и обсуждение с руководителями практики от образовательной организации плана (графика) проведения учебных занятий		ОПК – 1 ОПК – 2 ОПК - 4 ПК - 1	Тематический план образовательной деятельности учащихся закрепленного класса. (стр. 12 – 17 журнал) Расписание уроков физической культуры в закрепленных классах, (стр. 9 журнала).

<sup>1</sup> Соотносятся с п.7 программы практики

<sup>2</sup> Соотносятся с п.7 программы практики

Разработать конспекты уроков (по требованиям ФГОС) по физической культуре и провести не менее 12 уроков в неделю.		ПК-1 ПК-4	Конспекты уроков/учебных занятий (стр 13 – 30 журнала).
Разработать положение одного спортивно – массового мероприятия провести его.		ОПК – 2 ОПК – 3 ОПК - 5 ПК-3	Положение о проведении спортивно – массового мероприятия (журнал)
Провести самоанализ одного проведённого урока		ПК – 7	Самоанализ урока (согласно представленной схеме) (Приложение к журналу)
Ведение дневника практиканта		ОПК - 1	Дневник практики
Индивидуальное исследовательское задание в рамках темы ВКР		ПК – 1 ПК - 12	Протокол хронометрирования урока физической культуры (журнал) Протокол построения «физиологической кривой урока» (журнал).
<i>Задание 3.</i> Проведение дополнительной работы с отдельными категориями обучающихся: - подготовка учащихся 11 – класса к сдаче экзамена по физической культуре (провести серию теоретических уроков). - подготовить конспект занятия с инвалидами и провести его.		ОПК - 4 ПК – 4 ПК - 6	Конспект лекции. (вложение в журнал.) Конспект занятия с инвалидами. (вложение в журнал)
На основе анализа нормативных документов учителя физической культуры разработать поурочный план для обучающихся прикрепленного класса на год.		ОПК-4 ПК – 5 ПК - 6	Поурочный план реализации содержания физкультурного образования школьников (журнал)
Разработать конспекты учебно-тренировочных занятий по		ОПК – 5 ПК - 3	Конспекты тренировочных

спортивной подготовке. Провести 10 занятий.			занятий. Приложение к журналу.
Оформление отчета о прохождении практики		ОПК – 1 ПК – 1,3,4,7	Приложение к журналу
Итоговая конференция по результатам прохождения практики.			

Индивидуальные задания, содержание и планируемые результаты практики согласованы.

Руководитель практики  
от кафедры \_\_\_\_\_

/П.П. Тиссен/

Руководитель практики

от профильной организации учитель физической культуры \_\_\_\_\_ / А.Н. Козлов/

Руководитель

профильной организации Директор ОО \_\_\_\_\_

/С.В. Милова/

**М.П.**

Обучающийся \_\_\_\_\_

/Е.В. Макаров/

**2. Инструктаж обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка**

Дата	Характер работы	Подпись обучающегося
06.02.23	Ознакомление с требованиями охраны труда	
06.02.23	Ознакомление с требованиями техники безопасности	
06.02.23	Ознакомление с требованиями пожарной безопасности	
06.02.23	Ознакомление с правилами внутреннего трудового распорядка	

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_

/ А.Н. Козлов/

**Отзыв**

**руководителя практики на студента 4 курса БЖФК Макарова Евгения Викторовича.**

За время прохождения практики Макаров Евгений Сергеевич зарекомендовал себя ответственным человеком. Евгений обладает высокой эрудицией, коммуникабелен, корректен в отношениях с детьми, умеет решать задачи воспитания школьников, умеет поддерживать интерес детей к предмету. Показал хороший уровень знаний по предмету. Старался вовлечь в образовательный процесс всех учащихся класса, не выделяя сильных и слабых. С учащимися был доброжелателен, показал хорошее знание детской психологии, учитывал индивидуальные и возрастные особенности школьников, смог за короткое время найти общий язык с учениками класса, внимательно, тактично, доброжелательно, искренне относился к учащимся, понимает и соблюдает основные принципы психологической работы с детьми. Во время учебной практики студент Макаров Евгений Сергеевич смог установить теплые, доверительные отношения с учащимися, умело избегая конфликтных ситуаций. Проявил себя дисциплинированным, ответственным работником и за весь срок не получил ни одного замечания. Полученную информацию систематизирует; проявляет инициативу, коммуникабелен, берется за любые задания, четко и в определенные сроки выполняет. Кузнецов Иван Сергеевич зарекомендовал себя как человек ответственный, исполнительный, целеустремленный и пунктуальный; легко обучается; постоянно повышает свой культурный и образовательный уровень, способен к самоанализу, самообразованию; обладает большим лексическим запасом. Студент-практикант свободно владеет профессиональной терминологией профессии. За время практики показал умение организовывать общение, выстраивать отношения с каждым ребенком таким образом, чтобы способствовать его духовному развитию и воспитанию. С сотрудниками поддерживал дружеские отношения, не конфликтен; легко входит в контакт с людьми, в любой ситуации уважителен. Личные качества проявлялись в умении найти общий язык с коллегами в решении поставленных задач. Отличается коммуникабельностью и инициативностью; целеустремлен, всегда доводит решение поставленных задач до конца; в коллективе коллег завоевал заслуженное уважение за ответственность, чуткость, доброжелательность, тактичность, добросовестное и творческое отношение к своей работе.

Рекомендуемая оценка: 5 (отлично).

Руководитель практики от организации:

учитель физической культуры \_\_\_\_\_ / А.Н. Козлов/

**М.П.**

### Оценочный лист практики

Содержание работ	Планируемые результаты	руководитель практики от профильной	групповой руководитель практики	Руководитель практики по кафедре	групповой руководитель практики	Групповой руководитель практики.	Групповой руководитель практики.
Ознакомление с образовательной программой организации (места прохождения практики): учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, а также оценочных и методических материалов (календарно-тематическое планирование и др.) и обсуждение с руководителями практики от образовательной организации плана (графика) проведения уроков	ОПК -1 ОПК -2 ОПК -4 ПК - 1	+	+		+		
<b>Выполнение индивидуальных заданий:</b>							
<i>Задание 1.</i> Разработать конспекты уроков (по требованиям ФГОС) по физической культуре и провести не менее 6 уроков в неделю.	ПК-1 ПК-4			+	+		
<i>Задание 2.</i> Провести психологический анализ одного из посещенных уроков (учебных занятий) педагога образовательной организации (места прохождения практики)	ОПК – 2 ОПК – 3 ОПК - 5 ПК-3						+
<i>Задание 3.</i> Разработать положение о проведении одного физкультурно-массового мероприятия (спортивный праздник, соревнование)	ПК – 7		+		+		
<i>Задание 4.</i> Разработать технологическую карту одного воспитательного мероприятия и	ОПК-4,5 ПК-3					+	



провести его в контексте ценностно-ориентированной деятельности							
Задание 5. Ведение дневника практиканта	ОПК - 1		+	+	+		
Задание 6. Индивидуальное исследовательское задание в рамках темы ВКР	ПК – 1 ПК - 12		+	+	+		
Задание 7. Проведение дополнительной работы с отдельными категориями обучающихся: - подготовка учащихся 9 – класса к сдаче экзамена по физической культуре (провести серию теоретических уроков). - подготовить конспект занятия с обучающимися специальной медицинской группы.	ОПК - 4 ПК – 4 ПК - 6		+	+	+		
Задание 8. На основе анализа нормативных документов учителя физической культуры разработать поурочный план для обучающихся прикрепленного класса на одну четверть.	ОПК - 4 ПК – 5 ПК - 6		+	+	+		
Задание 9. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной подготовке и провести его.	ОПК – 5 ПК - 3		+	+	+		
• Оформление отчетной документации (Отчет о прохождении практики)	ОПК 1 ПК – 1,3,4,7			+	+		
• Своевременность сдачи отчетной документации				+	+	+	+
Итого (оценка)		+	+	+	+	+	+

Рекомендуемая отметка руководителя практики

от организации: 5 (отлично)

/А.Н. Козлов/

Итоговая оценка: \_\_\_\_\_

Руководитель практики от кафедры \_\_\_\_\_

подпись

ФИО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

## 5. Отчетные материалы выполнения индивидуальных заданий.

### Задание 1.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ.

**Тема:** «Закрепление приёмов игры в баскетбол».

**Класс:** 9

**Дата проведения:** 13.02.2023

**Задачи:**

1. Совершенствование ведения мяча остановка на два шага с последующим броском в кольцо.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание морально-волевых качеств - смелости, честности, чувство коллективизма, дисциплинированности.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 11 мин. 30 сек.	1. Организационный этап урока:  -Построение в одну шеренгу, приветствие 2. Сообщение задач урока.	40 сек.  10 сек.  30 сек.	Проверка спортивной формы и присутствие занимающихся на уроке. Дать задание освобожденным. «В одну шеренгу становись!» «Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Отсутствующие и освобождённые на уроке есть? Сегодня на уроке мы вспомним правила безопасности во время бега и на уроках баскетбола. Повторим варианты ведения, ловли и передач, бросков мяча. Поработаем

			над техникой ведения и передач. Закрепим изученный материал в процессе учебной игры (эстафеты).
	<p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Ходьба:</p> <p>а) обычная, с мячом в руках;</p> <p>б) на носках с ведением мяча;</p> <p>в) на пятках с ведением мяча;</p> <p>г) в полуприседе с ведением мяча;</p> <p>д) в полном приседе с низким ведением мяча.</p>	<p>20 сек.</p> <p>1 мин. 40 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Добиться чёткого выполнения строевых упражнений.</p> <p>«Напра-во! Нале-во! Кру-гом!</p> <p>В обход налево шагом марш! По ходу каждый берёт в руки мяч и продолжает идти в обход».</p> <p>« На носках с ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«На пятках с ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«В полуприседе со средним ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«В полном приседе с низким ведением мяча марш!» «Без задания!»</p>
	5. Бег:	3 мин.	<p><i>Во время бега соблюдайте интервал один метр. Следите за дыханием: на три шага – вдох, на три шага выдох. Вдох</i></p>

	<p>а) обычный;  б) приставными шагами правым боком, ведение мяча левой рукой;  в) приставными шагами левым боком, ведение мяча правой рукой;  г) бег спиной вперёд с ведением мяча;  д) бег с остановкой в два шага по свистку.</p> <p>6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.</p>	<p><i>делаем через нос, а выдох через рот.</i>  <i>Руки согнуты в локтях и активно работают во время движения.</i>  <i>Старайтесь сначала ставить на пол пятку, а затем делайте плавный перека</i>  <i>т на остальную часть стопы. Такая техника позволит вам избежать лишних нагрузок на опорно-двигательный аппарат.</i> Для плавного переката стопы нужно задействовать передние мышцы голени.</p> <p>«Чаще шаг! Бегом марш!» «Передаём мяч из правой руки в левую руку».  «Приставными шагами правым боком марш!» «Мяч ведём левой рукой!» «Без задания!»  «Приставными шагами левым боком марш!» «Мяч ведём правой рукой». «Без задания!»  «Спиной вперёд с ведением мяча</p>
--	---	---	--

			<p>марш!» «Без задания!»</p> <p>«По свистку делаем остановку в два шага на 2 секунды и продолжаем бег с ведением мяча». «Без задания!»</p> <p>«Реже шаг!» «Шагом марш!»</p> <p>«Восстанавливаем дыхание».</p>
	<p>7. Перестроение в две шеренги.</p> <p>Комплекс ОРУ (с большими мячами).</p> <p>1. И.п. – о.с. мяч внизу. 1-2- подбросить мяч вверх; 3-4- после хлопков в ладони перед собой поймать мяч.</p> <p>2. И.п. – о.с., мяч внизу. 1- Мяч вперед, левую ногу вперед на носок; 2- мяч вверх, левую ногу в сторону; 3- мяч вперед, левую ногу вперед; 4- и.п.;</p>	<p>20 сек.</p> <p>5 мин.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p>	<p>«Через центр в колонну по два марш!»</p> <p>«Направляющие на месте!» «Класс стой!» «Направо! Налево!» «Два шага назад шагом марш!»</p> <p>«На вытянутые руки от центра разомкнись!»</p> <p>«Сейчас мы выполним комплекс ОРУ с мячами и переменной места занятий. Вы выполняете упражнения и по свистку с ведением мяча перебегаете на противоположную сторону».</p> <p>«И. п. – принять! Упражнение начинай!» «Мяч подбрасываем на ту высоту – после которой можете его поймать не сходя с</p>

	<p>5- 8- то же правой ногой.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на правой.</p> <p>1-2 – мяч перебросить на левую через верх;</p> <p>3-4 – мяч передать в правую через низ;</p> <p>5-8 – то же в другую сторону.</p> <p>4. И.п. – о.с. мяч внизу.</p> <p>1- наклон, коснуться мячом пола слева;</p> <p>2- вернуться в и.п.;</p> <p>3-4 - то же в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка ноги врозь, мяч вверху.</p> <p>1- наклон туловища назад, прогнуться;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3- наклон вперед;</p> <p>4- и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с., мяч вверху.</p> <p>1- мах правой ногой, руки вперед, коснуться мячом ноги;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4- тоже левой ногой.</p> <p>7. И.п. – о.с. мяч внизу.</p> <p>1-2- подбросить мяч вверх;</p> <p>3-4- после хлопка в ладони за спиной поймать мяч.</p> <p>8. И.п. – присед на правой, левая в</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>10-12 раз.</p> <p>10 сек.</p>	<p>места».</p> <p>«Руки в локтях не сгибаем!» «Выполняем точно под счёт!»</p> <p>«Пальцы расставлены как можно шире!» «При передаче работаем ногами – сгибаем и выпрямляем!»</p> <p>«Колени не сгибаем!»</p> <p>«Стараемся дальше достать мячом!»</p> <p>«В спине прогибаемся больше!»</p> <p>«Ниже наклоны!»</p> <p>«Мяч держим крепко!»</p> <p>«Спину держим ровно!»</p> <p>«Ногу стараемся держать прямой!»</p>
--	---	--	--

	<p>сторону, мяч на полу в правой руке. 1-2 – пережат на левую ногу, мяч пережатить в левую руку; 3-4 – пережат на правую ногу, мяч вправо 9. И.п. – о.с. мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад.</p> <p>8.Перестроение в одну шеренгу.</p>		<p>«Приседаем глубже!»</p> <p>«Мяч перекачиваем по полу!»</p> <p>« Выше прыжки!» «Девочки могут назад прыгать – ноги врозь!»</p> <p>«Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p>
<p>Основная часть 31мин. 20 сек</p>	<p>Повторение правил техники безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.</p> <p>1. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>2. Подготовка мест занятий.</p> <p>3. Совершенствование передач и ведения, развитие силовых</p>	<p>10 сек</p> <p>30 сек</p> <p>6 мин 40 сек 20 сек отдых,</p>	<p><i>Не выполнять ведение мяча с опущенной головой.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Не сталкиваться, видеть соперников и партнеров.</i></li> <li>· <i>Не толкать в спину и не отбирать мяч со спины.</i></li> <li>· <i>Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче.</i></li> <li>· <i>Не передавать мяч в спину партнера.</i></li> <li>· <i>Не стоять под корзиной во время выполнения бросков.</i></li> <li>· <i>Не ставить подножек.</i></li> <li>· <i>Не выставлять локти.</i></li> <li>· <i>Не делать</i></li> </ul>

	<p>качеств в круговой тренировке.</p>	<p>смена станции</p>	<p><i>блокировок.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Не толкать руками.</i></li> <li>· <i>Не выполнять резкой передачи мяча с близкого расстояния.</i></li> </ul> <p>«Класс на первый-второй рассчитайсь!»</p> <p>«Первые двое отодвигают скамейку от стены, вторые двое отодвигают вторую скамейку, две девочки расставьте кубики напротив друг друга».</p> <p>«Первые номера начинают ведение мяча правой и левой рукой вокруг фишек; вторые – сидя продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край, мяч зажат ступнями, сгибание и разгибание ног (при разгибании ног пола не касаться); третьи – стоя ноги врозь, ведение мяча по восьмёркам между ногами; четвертые – бросок в кольцо одной рукой от плеча; пятые –</p>
--	---------------------------------------	----------------------	---



			<p>подбрасываете мяч вверх и ловите мяч того, кто с вами вместе передвигается.</p> <p>По свистку переходите на следующую станцию. Разошлись по станциям. Начали».</p> <p>«Закончили!»</p> <p>«Разойдись!»</p>
	<p>4. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>5. Совершенствование бросков по кольцу одной от плеча в движении с сопротивлением:</p> <p>а) повторение техники броска;</p> <p>б) выполнение бросков с сопротивлением с правой стороны;</p> <p>в) выполнение бросков с сопротивлением с левой стороны.</p>	<p>30 сек.</p> <p>7 мин.-</p> <p>40 сек.- работа,</p> <p>20 сек. – переход и отдых.</p>	<p>В одну шеренгу становись!»</p> <p>« На первый, второй рассчитайся!»</p> <p>«Первые номера работают на этом кольце; вторые на этом».</p> <p>«При броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти. В последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию».</p>

			<p>«Убрали один мяч в каждой колонне. Тот, у кого нет мяча, выполняет защиту кольца перед следующим учеником, потом подбирает его мяч и становится в конец колонны».</p> <p>«Перешли на другую сторону и выполняем броски с левой стороны и левой рукой».</p>
	<p>6. Учебная игра по командам:</p> <p>а) распределение по командам, повторение правил игры;</p> <p>б) игра;</p> <p>в) подведение итогов игры.</p>	<p>20 сек.</p> <p>6 мин. 30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Команды остаются прежними.</p> <p>« Каждый нападает на то кольцо, в которое выполнял броски с сопротивлением и защищает другое. Играете теми командами, которыми выполняли броски. Не делаем пробежек, двойное ведение, фолов, следим за средней линией».</p> <p>(сужу игру, освобождённые рядом помогают судить)</p> <p>« Сегодня со счётом ... победила команда... Они получают оценки за участие в уроке!»</p>
	7. Эстафета с		«Повторим правила

	<p>элементами баскетбола (закрепление)</p>	<p>10 сек 20 сек Игра 9 мин 20 сек</p>	<p>безопасности во время эстафет»: - не начинать эстафету без сигнала учителя; - выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш мяч оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание; - не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки; - после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы. В одну шеренгу становись!» « На первый, второй рассчитайся!» «Первые двое отодвигают скамейку от стены, вторые двое отодвигают</p>
--	--	--	---

		<p>вторую скамейку, две девочки расставьте фишки напротив скамеек». Команды рассаживаются на скамейки.</p> <p>«Каждый игрок команды выполняет сначала ведение мяча правой рукой до фишки обводит фишку и левой рукой выполняет ведения мяча, возвращаясь к команде».</p> <p>Мяч передается следующему игроку, сидящему на скамейке, до тех пор, пока все игроки команды не выполнят задание.</p> <p>При выполнении упражнений с мячами стараться не допускать касания мячом туловища и ног.</p> <p>Эстафета считается законченной, после того как все выполнят задание и встанут.</p> <p>Подведение итогов эстафеты. «Победила команда...»</p>
--	--	--

<p>Заключительная часть 2 мин</p>	<p>2. Построение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подведение итогов урока и выставление оценок. Цель на следующий урок.</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Организованный уход из зала.</p>	<p>10 сек.</p> <p>1 мин.</p>	<p>«Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p> <p>На уроке мы с вами справились с ..... Но не совсем получилось.....</p> <p>Оценки получают...</p> <p>На следующем уроке сдаёте на оценку штрафные броски.</p> <p>Домашнее задание: мальчики – отжимания и приседания, девочки – приседания и прыжки через скакалку.</p> <p>«Урок закончен! До свидания! Направо из зала шагом марш!»</p>
---------------------------------------	---	------------------------------	--

**ПЛАН-КОНСПЕКТ.****Тема: «Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе».****Класс: 7****Дата проведения: 18.02.2023****Задачи:**

1. Совершенствовать технику нижней и верхней передачи и приема мяча.
2. Развивать у обучающихся координационные способности, быстроту, силу, ловкость.
3. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание и прививать интерес к занятиям волейболом.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, обручи.

<b>Часть урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>I.</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>12`</b>	
	Организованный вход в спортзал	30``	
	Построение в одну шеренгу	30``	О/в на быстрое построение
	Приветствие		
	Сообщение задач урока	30``	
	Ходьба и её разновидности в колонне по одному	1`	Соблюдать дистанцию два шага
	а) на носках, руки в сторону;		Руки в локтевых суставах не сгибать
	б) на пятках, руки за спину взяться за локти ;		Ноги в коленных суставах не сгибать
	в)на внеш.стороне стопы, руки на поясе;		Обратить внимание на осанку
	г) в приседе, руки на коленях; Равномерный бег в колонне по одному	4`	
	Передвижение приставными шагами левым/правым боком		Самоконтроль обучающихся за дыханием Соблюдать дистанцию 2 шага
	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30``	Руки вверх- вдох, руки вниз - выдох

<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по 2(в круг)</p> <p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4-круговые движения головы влево 5-8- то же вправо</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4-круговые движения вперед 5-8-то же назад</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-руки вверх 2-руки вперед 3-руки в стороны 4-И.п.</p> <p>И.п. – стойка руки перед грудью в замок 1-4 круговые движение кистевыми суставами в право 5-8 то же в лево</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговые движения вперед 5-8-то же назад</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, праваяверху левая внизу 1-2-отведение правой вверх назад, левая вниз назад</p>	<p>10<sup>''</sup></p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Правильность выполнения строевого Упр.</p> <p>Плавные движения головой.</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Плавные движения кистевыми суставами, выполняем произвольно.</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p>
---	---	---

	<p>3-4-смена положения рук, то же левой И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3-наклон вперед, руки вперед 4- И.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вперед к левой 2-наклон вперед посередине 3-наклон вперед к правой 4-И.п.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон, руки вперед 2-присед, руки вперед 3-наклон, руки вперед 4-И.п.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-присед, руки вперед 2-наклон, руки вперед 3-присед, руки вперед 4-И.п.</p> <p>И.п.- упор лёжа сгибание разгибание рук</p> <p>И.п.- стойка, руки на пояс прыжки на левой/правой/двух</p> <p>Перестроение</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>Д-10 Ю-20 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Руки в локтях не сгибать, тянуться вперед</p> <p>Наклоны ниже, ладони касаются пола Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Присед глубже, наклон ниже, при наклоне ноги в коленях прямые.</p> <p>Наклон ниже, присед глубже, ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Руки сгибать-разгибать до конца</p> <p>Отталкиваться выше</p> <p>Правильность выполнения строевого Упр.</p>
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>30'</b>	
	<b>Продолжить обучение</b>		



<p><b>техники передачи мяча 2 руками сверху.</b>          Прием и передача мяча двумя руками снизу          Имитация приема мяча снизу          Прием мяча в парах (один набрасывает, другой принимает)          Прием и передача мяча двумя руками сверху          Упражнение в парах- один набрасывает, другой принимает.          Передача мяча в парах          Передача мяча в колонне          Работа в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй ловит приемом сверху.</p>	10'	<p>Ноги на ширине плеч параллельны или одна впереди, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вверх, кисти соединены . При приеме ноги параллельны или одна впереди другой. В момент передачи разгибать руки, туловище и ноги одновременно. Кисти расставлены, мяч сопровождать руками.</p> <p>Быстрое перемещение к месту падения мяча, принять и.п. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед вверх и согнуты в локтях</p>
<p><b>Совершенствовать техники обучение 2 руками снизу.</b>          1. Упражнения с мячами на месте:          Упр. Для приема мяча снизу: Подбросить мяч вверх перед собой, принять его снизу. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо – влево, принять его снизу. Скачок вперед – назад с приемом мяча снизу.          2. Упражнения с мячами в ходьбе:          Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу и принять его снизу          Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо –</p>	10'	<p>Руки параллельно полу.</p> <p>Плечи подать в перед.</p> <p>Пальцы рук сжаты, кисти опустить вниз.</p> <p>Ноги на ширине плеч, одна нога чуть вперед.</p> <p>Потянуться за мечом.</p> <p>Потянуться за мечом.</p>

	<p>влево, принять его снизу. Скачок вправо – влево 3. Упражнения для передачи мяча снизу: Подбросить мяч вверх перед собой, сделать передачу вверх. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх. 4. Упражнения с мячами в ходьбе: Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу, сделать передачу вверх. Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх. Скачок вправо – влево с передачей мяча вверх. 1. Упражнения на месте: Передача снизу над собой Передача снизу над собой низко-высоко Игра: кто больше набьет мяч. <b>Воспитывать чувство коллективизма через игру волейбол.</b> Игра волейбол</p>	10`	<p>Ноги согнуты в коленях.</p> <p>Уверенно принять и.п. и сделать передачу.</p> <p>Соблюдать правильную расстановку при игре волейбол, соблюдать правила игры.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>3`</b>	
	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Организованный уход из зала</p>	<p>20``</p> <p>2`</p> <p>30``</p> <p>10``</p>	<p>О/в на быстрое построение</p> <p>Выявление лучших занимающихся, выставление отметок</p> <p>подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями.</p>

**Задание 2.****Схема анализа системно-деятельностного урока**

Общие сведения об уроке:

Предмет: Физическая культураДата 26.02.2023г.

Учитель: Козлов А.Н.

Класс: 9

Тема: «Сдача норм ГТО.»

Учащихся в классе: 23 чел. Присутствуют: 21 чел.

№	Что оценивается	Баллы
<b>1. Проблематизация</b> (оценивается, если этап присутствует)		
1.1	Формы постановки проблемы: (наличие формы – 1)	2
	Разрыв в знаниях	1
	Отсутствие способа решения предложенной задачи	0
	Отсутствие аргументов в защиту своего мнения	1
	Практическая задача, требующая применения теоретических знаний	1
	Другое:	
1.2	Из данной проблемы вытекает цель урока (да – 1, нет – 0)	1
<b>2. Актуализация</b> (оценивается, если этап присутствует, баллы по критериям не суммируются)		
2.1	Проводится до постановки проблемы, задания четко выводят учащихся на проблему –(2)	2
2.2	Проводится после проблематизации, задания помогают вспомнить все, чтобы решить данную проблему – (1)	1
<b>3. Целеполагание</b> (оценивается, если этап присутствует)		
3.1	Формулирование цели:	
	Цель формулирует учитель (1) Цель формулируют учащиеся (2)	2
3.2	Цель сформулирована:	
	Через действие (1) В виде проблемного вопроса (2)	2
3.3	Формы целеполагания (баллы по критериям суммируются):	
	Тема-вопрос, опорные глаголы, подводящий диалог, закончи предложение – (1); Работа над понятием, проблемная ситуация, группировка и установление закономерностей, решение практической задачи, решение фантастической задачи, обнаружение	2

	ошибок – (2), другое:	
3.4	Диагностичность цели: (цель диагностична, измеряема – 1, нельзя измерить – 0)	0
3.5	Фиксация цели: (цель зафиксирована учителем – 1, не зафиксирована – 0)	1
<b>4. Описание предполагаемого результата (оценивается, если этап присутствует)</b>		
	Без критериев – (1) С критериями – (2)	1
<b>5. Планирование (оценивается, если этап присутствует)</b>		
5.1	План составляет учитель – (1) План составляют учащиеся – (2)	1
<b>6. Содержание урока (оценивается, если этап присутствует)</b>		
6.1	Формирование УУД	1
6.1.1	Запланированные личностные и метапредметные результаты (подчеркнуть)	
	<b>Регулятивные:</b> <u>целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном; коррекция; оценивание качества и уровня усвоения; саморегуляция; способность к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</u>	5
	<b>Коммуникативные:</b> <u>планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; контроль, коррекция, оценка действий партнера; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами, владение монологической и диалогической формами речи.</u>	4
	<b>Познавательные:</b> <u>анализ; синтез; сравнение, классификация объектов по выделенным признакам; подведение под понятие, выведение следствий; установление причинно-следственных связей; построение логической цепи рассуждений; доказательство; выдвижение гипотез и их обоснование; моделирование; преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих</u>	10

	<u>предметную область; смысловое чтение; поиск и выделение необходимой информации; структурирование знаний; применение методов информационного поиска.</u>	
	<b>Личностные результаты:</b> <i>самоопределение</i> – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; <i>смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, между результатом учения и тем, ради чего она осуществляется, умение находить ответ на вопрос о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение»; <i>нравственно-этическая ориентация</i> – действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей	2
6.1.2	Реально наблюдаемые умения ( <i>по 1 за каждое УУД, если оно реально наблюдается в ходе урока, суммируем</i> ):	
6.1.3	Развитие УУД ( <i>оценивается, если этап присутствует</i> )	
	Обсуждение способа развития УУД с учащимися – (2)	2
	Развития УУД без обсуждения способов с учащимися – (1)	1
6.2	Методические приемы по формированию УУД ( <i>по 1 за каждый прием, если он реально наблюдаем и целесообразен, баллы суммируем</i> )	
	Карта понятий, построение кластера (таблицы), создание семантической карты, создание спец. задания, <u>моделирование</u> , мозговой штурм, критериальное оценивание, <u>работа в парах</u> , чтение с остановками, создание авторского текста, создание творческих продуктов, групповая дискуссия, <u>ролевая</u> , <u>позиционная игра</u> , создание проблемной ситуации, другое	5
6.3	Использование ИКТ ( <i>оценивается, если этап ИКТ используется</i> )	
	Оправдано – (2) Не оправдано – (0)	2
6.4	Использование приемов, методов ( <i>суммируются баллы по оправданности выбора методов/приемов и включенности учащихся</i> )	
6.4.1	Не оправдано, методы/приемы – репродуктивные и продуктивные – (0)	
	Выбор оправдан, соответствует целям урока, используются методы/приемы репродуктивные и продуктивные – (1)	1

6.4.2	Предполагают включение учащихся как субъектов деятельности на некоторых этапах урока; характер – компетентностно-ориентированный – (1)	1
	Предполагают включение учащихся как субъектов деятельности на всех этапах урока; характер – компетентностно-ориентированный – (2)	2
<b>7. Результат урока (оценивается, если этап присутствует)</b>		
7.1	Фиксация результата урока	
	Учитель вернулся к планируемому результату и зафиксировал его – (1)	
	Учитель не вернулся к планируемому результату и не зафиксировал его – (0)	0
7.2	Достижение результата урока	
	Результат не достигнут или достигнут учителем – (0)	1
	Результат достигнут отдельными учащимися – (1)	
	Большая часть класса достигла результат – (2) Результат достигнут каждым учащимся – (3)	2
<b>8. Оценивание (оценивается, если были определены критерии)</b>		
	Критерии оценивания были определены в начале урока – (2)	
	Критерии оценивания были определены в конце урока – (1)	1
	Критерии отсутствовали – (0)	
<b>9. Рефлексия (оценивается, если этап присутствует)</b>		
9.1	Приемы организации: стоп-кадр урока, написание хокку, написание синквейнов, использование образов, метафор, ассоциаций – (2); использование таблиц, схем, значков, графиков, пиктограмм, присвоение знаний – (1); другое:	2
9.2	Предмет рефлексии	
	Эмоции – (1)	1
	Процесс достижения результата – (2)	2
	Ценностное отношение учащихся к результату – (3)	0
<b>10. Перспектива (оценивается, если этап присутствует)</b>		
10.1	Характер перспективы (перспектива связана):	
	С данной темой урока – (1); Со следующей темой урока – (1)	1
	С другими темами предмета – (2) С другими предметами, жизнью – (3)	3
10.2	Домашнее задание (оценивается, если задано)	1
	Вытекает из результатов урока – (2) Не вытекает из	1

	результатов урока – (1)	
	Дифференцированное – (2)	2
	Не дифференцированное – (1)	
<b>Оценка основных личностных качеств учителя на уроке</b> (оценивается по 1 за критерий, баллы по критериям суммируются)		
1.1	Предметная компетенция: знание предмета и межпредметная эрудиция учителя в целом	1
1.2	Педагогическая компетенция: уровень педагогического и методического мастерства	1
1.3	Культура речи, темп, образность, эмоциональность, общая и предметная грамотность	1
3.4	Степень тактичности и демократичности взаимоотношений с учащимися, создание комфортной обстановки на уроке	1
	Общая сумма	74

#### **Краткие выводы и предложения:**

Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого ученика.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

При организации учебной деятельности обучающихся мною ставилась Проблемность урока - умение обучающимися применять технические приёмы в различных игровых ситуациях

Подготовительная часть урока длилась 7 минут, в процессе которой была осуществлена подготовка организма обучающихся к выполнению задач урока в основной части, посредством различных методов и средств. Учителем был использован метод рассказа и показа, поточный метод при выполнении специально-беговых упражнений, фронтальный метод при выполнении ОРУ с мячом, групповой и игровой методы, которые способствовали решению оздоровительных и развивающих задач урока.

Обучающиеся работали с волейбольными мячами при выполнении разминки-игры с передвижением, что влияет на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния у обучающихся, с различными предметами во встречной эстафете, что способствовало развитию координационных способностей, быстроты, ловкости, силы.

Основная часть урока продолжалась 33 минуты. Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).

При выполнении первой задачи обучающиеся совершенствовали навыки

передачи мяча, которые применялись и при выполнении второй задачи, но уже в более сложной форме - в групповых взаимодействиях, в игровой ситуации.

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

2. принцип сознательности (повышение интереса к уроку)
3. принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи)
4. принцип доступности (от простого к сложному)
5. принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий)

В основной части урока Козлов А.Н. применил спортивно-игровой метод, что позволило достичь более высоких показателей в технической подготовке и сделало занятие более интересным.

Длительность заключительной части урока 5 минут. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач и проведена релаксация с учащимися для достижения взаимопонимания между учителем и учеником о ценности поставленной и решённой цели урока.

Было дано домашнее задание – это логическое продолжение учебной работы.

Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений.

На протяжении всего урока использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят волейбол, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих лично-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с отдыхом.

При решении воспитательной задачи уделено внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Учитель создал доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные технико-тактические навыки будут использованы в учебной игре по волейболу.



### **Задание 3.**

## **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении школьных соревнований по шахматам среди учащихся 1-11 классов «ЮНЫЙ ШАХМАТИСТ»**

### **1. Цели и задачи**

1. развивать у учащихся аналитических и умственных способностей,
2. выявить сильнейших спортсменов для формирования школьной сборной команды;
3. привлечения учащихся к здоровому образу жизни через занятия шахматами;
4. способствовать популяризации шахмат среди учащихся школы;

### **2. Место и сроки проведения**

Соревнования проводятся с 08.02.2023 по 06.03.2023 г.

Игровой день **четверг с 16:30 до 18:30**

Место проведения – спортивный зал МОАУ «СОШ № 7»

### **3. Руководство проведением турнира**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет директор по воспитательной работе - Волкова Е.Ю. и главный судья школьной спартакиады, руководитель ШМО по физической культуре – Козлов А.Н. и студента Макарова Е.В.

### **4. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие учащиеся. Турнир является общим для мальчиков и девочек.

### **5. Условие проведения турнира.**

- Соревнования проводятся по швейцарской системе - 7 туров.
- Группы участников -5-11 кл., 1-4 кл.
- Девочки участвуют в общем турнире.
- Контроль времени: 10 минут плюс 5 секунд на каждый ход.

### **6. Определение победителей:**

**Победитель в игре определяется:**

- 1- если один из игроков поставил мат королю соперника,
- 2- если соперник объявил сдачу партии или не желание продолжать играть,
- 3- если у соперника просрочено время.
- 4- Если соперник получил 2 предупреждения

За победу в партии победителю присуждается -1 очко, за ничью-0,5 очка, за поражение-0.

**Победитель в соревнованиях** определяется по наибольшему количеству очков в партиях.

В случае равенства очков победителем становится:

- 1- Победитель личной встречи.
- 2- Игрок, имеющий большее количество побед в турнире,
- 3- Игрок, одержавший большее количество побед черными фигурами.
- 4- В случае если победитель не может быть определен при соблюдении всех выше перечисленных условий, тогда между спорящими игроками проводится дополнительная партия – «Армагеддон». Кто играет белыми время - 5 мин, черными-4 мин., ничья в пользу черных.
- 5- Личный итог выступления девочек подводится по наибольшей сумме очков набранных в общем зачете.

## **7. Награждение**

Победители и призеры в личном зачёте, награждаются грамотами за I-III место среди мальчиков и девочек отдельно и по возрастам.

**Задание 4.**  
**ПРОТОКОЛ**  
**измерения ЧСС на уроке физической культуры 5 А класс**  
**Дата: 16.02.2023 год**

**Раздел: Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча в парах.**

Задачи урока:

*Образовательная:* совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками с места и в движении; совершенствование техники ведения мяча на месте.

*Оздоровительная:* развитие скоростных качеств.

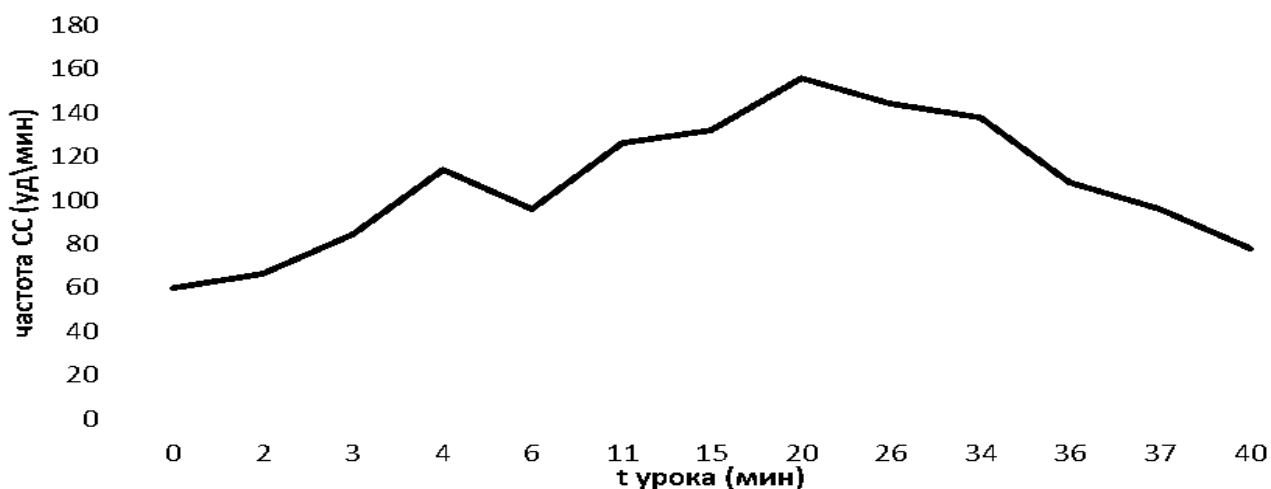
*Воспитательная:* воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий.

**ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА**

№ п/п	Наименование действий предшествовавших подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса		Примечание
			За 10 сек	За 1 мин	
I	Подготовительная часть				
	построение	00.00	10	60	Ведет себя спокойно, выполняет команды учителя
	ходьба	2.02	11	66	При выполнении отвлекается
	специальные упражнения в движении	2.35	14	84	Выполняет не в полную силу
	бег в умеренном темпе	4.02	19	114	Старается, выполняет в полную силу
	ОРУ на месте	6.10	16	96	Выполняет охотно, переговаривается с др. учениками
II	Основная часть				
	Ведение мяча на месте	11.38	21	126	Старается, выполняет в полную силу
	Передача мяча в парах на месте	15.29	22	132	Старается, выполняет в полную силу

	Передача мяча в парах в движении	20.34	26	156	Выполняет в полную силу
	Челночный бег 3x10	26.43	24	144	Дыхание учащенное, кожные покровы розовые
III	Заключительная часть				
	Построение в шеренгу	34.08	23	138	Ведет себя спокойно, выполняет команды учителя
	Игра на внимание «Запрещённое движение!»	36.20	18	108	Выполняет охотно, переговаривается с др. учениками
	Подведение итогов урока	37.10	16	96	Дыхание восстановленное, кожные покровы розовые
	Уход из зала	39.46	13	78	Доволен уроком, активен

### ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



#### Выводы:

Подготовительная часть: как видно из диаграммы, пульс у наблюдаемого Новинькова Романа в подготовительной части урока находился в зоне умеренной интенсивности.

Основная часть: начиная с 15 мин. величина нагрузок около 130 уд./мин, что соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных возможностей систем, ответственных за транспорт кислорода.

К середине основной части урока пульс повысился до зоны высокой интенсивности с одним пиком на 20-й минуте, после чего начал волнообразно снижаться до зоны низкой интенсивности.

Заключительная часть: к завершению урока ЧСС постепенно приближалась к физиологическим показателям, которые наблюдались до начала урока.

Урок в целом: учитывая, что на данном уроке проводилось закрепление пройденного и совершенствование ранее изученного материала, урок проведен в соответствии с поставленными задачами, можно сказать, что они выполнены.

### Задание 5.

#### План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

**Дата проведения:** 03.03.2023

**Тема:** Техника выполнения элементов волейбола

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, секундомер.

**Цель занятия:** совершенствование техники выполнения элементов волейбола

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать приемы и передачи мяча сверху;
- совершенствовать приемы и передачи мяча снизу;
- совершенствовать технику верхней прямой подачи.

**Развивающие:**

- развивать ловкость, быстроту и прыгучесть.

**Воспитательные:**

- воспитывать смелость, настойчивость, чувства коллективизма.

#### Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Измерение пульса	2 мин	«Команда: «Равняйся! Смирно!» Отметить отсутствующих. Обратить внимание на форму, причёски девочек
	2. Напоминание о технике безопасности при выполнении заданий урока	30 сек	Проведение инструктажа
	3. Ходьба, ходьба на носках, пятках, внешних, внутренних сторонах стоп.	1 мин 30 сек	Дистанция 1 шаг, темп средний
	4. Бег, бег спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком.	1 мин 30 сек	Дистанция 2 шага, темп средний, следить за осанкой
	5. Бег с изменением направления	30 сек	
	6. Бег с захлестыванием голени	30 сек	
	7. Бег с подниманием бедра	30 сек	
	8. «челночный бег»	30 сек	
	9. Прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу	1 мин	

	<b>10. Ходьба с восстановлением дыхания</b>	30 сек	
--	---	--------	--

	<p><b>11.Упражнения в движении:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вытянуты вперед, пальцы жаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад;</li> <li>2. Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад;</li> <li>3. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак;</li> <li>4. Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге.</li> <li>5. и.п.- руки на пояс       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- наклон головы вперед</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - наклон головы назад</li> <li>4 - и.п.</li> </ol> </li> <li>6. и.п.- руки вперед       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 - сгибание-разгибание пальцев</li> </ol> </li> <li>7. и.п.- руки перед грудью в замок       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- руки вперед</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - руки вверх</li> <li>4 - и.п.</li> </ol> </li> <li>8 .и.п.- руки к плечам       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 - круговые движения вперед</li> <li>1 – 4 - круговые движения назад</li> </ol> </li> <li>9. и.п.- руки вверх в замок       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- отвести руки назад, прогнуться</li> <li>2 - и.п.</li> </ol> </li> <li>10. и.п.- руки вперед в замок       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону</li> <li>4.- и.п.</li> </ol> </li> <li>11. и.п.- руки за головой       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- наклон к левой ноге</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - наклон к правой ноге</li> <li>4 - и.п.</li> </ol> </li> <li>12.Подойти к стене на 1-1,5 шага       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - «упасть» на стену, опираясь на пальцы рук</li> <li>2 - оттолкнуться в и.п.</li> </ol> </li> </ol> <p>Взять мячи каждому.</p>	3 мин	<p>Движения выполнять по наибольшей амплитуде</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p>
--	---	-------	---



	<p><b>12. ОРУ в движении с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение мяча вокруг туловища вправо, влево.</li> <li>2. Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией.</li> <li>3. Ходьба выпадами, мяч под ногой</li> <li>4. Ходьба в полуприседе (мяч за спиной)</li> <li>5. Ходьба в полном приседе (мяч вверху)</li> <li>6. Ходьба махами ноги, мяч под ногой</li> <li>7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди</li> </ol>	2 мин 30 сек	<p>Движения выполнять по наибольшей амплитуде</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p>
	<p>13. Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Занимающиеся делятся на пары</p>	30 сек	Дистанция 1 шаг, темп средний
<p><b>Основная часть (60 мин)</b></p>	<p><b>1. Закрепление техники выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) передача мяча над собой на месте;</li> <li>б) передача мяча над собой в движении;</li> <li>в) прием мяча после передачи партнера;</li> <li>г) передача 2-мя руками сверху над собой, присед, передача партнеру;</li> <li>д) передача мяча в прыжке партнеру;</li> <li>е) передача мяча вправо, влево</li> </ol>	<p>12 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в парах, у каждой пары мяч. Каждый игрок выполняет по 10 передач, двигаясь вправо и влево, вперед, назад. Высота передач 2,5-3 м. Акцентировать внимание на положении рук и ног. Первый игрок выполняет передачу, а второй игрок выполняет точный прием в зависимости от ситуации.</p>

	<p><b>2. Обучение технике выполнения верхней прямой подачи:</b></p> <p>а) объяснение техники выполнения верхней прямой подачи;</p> <p>б) показ;</p> <p>в) имитация техники выполнения верхней прямой подачи в парах;</p> <p>г) выполнение подач в парах;</p> <p>д) выполнение подач изученным способом через сетку, во встречных колоннах</p>	<p>15 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>9 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на замахе, на высоте подбрасывания мяча и положении руки и кисти при подаче. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки в 3-х зонах принимают мяч и после передачи уходят в конец колонны. Игроки, подавшие мяч, тоже становятся в конец колонны. Выполнить подачу с обеих сторон площадки, прием мяча по ситуации</p>
--	---	--	---

	<p><b>3. Игра «Лопта волейболиста»</b>          Игрок выполняет подачу и бежит вокруг площадки, возвращаясь на свое место. Игроки принимающей команды разыгрывают между собой мяч, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок подававшей команды бежит по периметру площадки</p>	15 мин	<p>Назначить помощников для соблюдения всех правил и подсчета очков. Игроки одной команды располагаются на площадке, другая команда - на лицевой линии своей площадки. Как только игрок вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается. В конце игры подсчитывается общее количество передач, которые сделала команда. Затем играющие меняются ролями. За каждую неудачно выполненную подачу противника команда получает 10 передач. Игроки, передающие мяч, не могут его терять, пользоваться повторной передачей между одними и теми же игроками. За это снимается 5 передач. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач на своей площадке</p>
	<p><b>4. Учебно-тренировочная игра в волейбол</b></p>	18 мин	<p>Акцентировать внимание учащихся на выполнении изученных технических действия. Подвести итоги игры, назвать победителей, определить лучших игроков</p>
<p><b>За к л ю</b></p>	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p>	30 сек	<p>«В одну шеренгу становись»</p>

<b>чительная часть (15мин)</b>	<b>2. Ходьба.</b>	2 мин	Руки вверх - вдох, вниз - выдох
	<b>3. Игра «Жмурки»</b> занимающиеся зажимают глаза, педагог меняет расположение мячей, затем они определяют точное расположение мячей.	7 мин	По сигналу закрывают и открывают глаза. Определяются изменения на площадке. Педагог опрашивает об изменениях. Зажимать глаза крепко на 3 - 4 с, игру можно повторить
	<b>4. Подведение итогов занятия.</b> Анализ допущенных ошибок, выставление оценок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз, имитация верхней прямой подачи.	3 мин	Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки руки и кисти при подаче мяча, при передаче мяча ноги не сгибаются в коленных суставах и т. д.
	<b>5. Организованная уборка инвентаря</b>	1 мин 30 сек	Дежурные убирают инвентарь.
	<b>б. Организованный выход из зала</b>	1 мин	«Направо, налево! На выход из спортивного зала - шагом марш»

### Задание 6.

**Конспект урока специальной медицинской группы  
для учащихся 4 класса**

**Тема:** Профилактика ожирения.

**Цель:** повышение общего уровня здоровья.

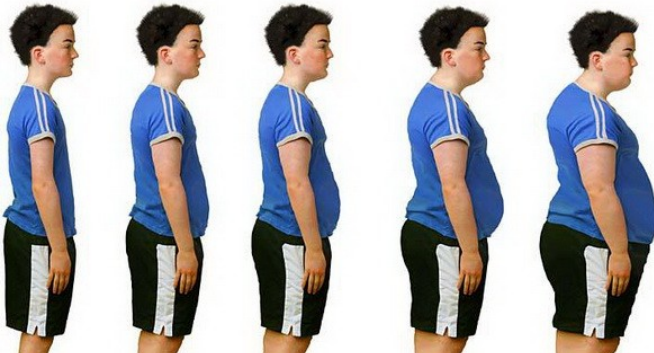
**Задачи:**

1. обучать упражнениям способствующим улучшению и нормализации обмена веществ.
2. нормализация функций сердечно сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. Укрепление мышц тела.
3. формирование активности, самостоятельности, чувства коллективизма.

**Место проведения:** зал ЛФК.

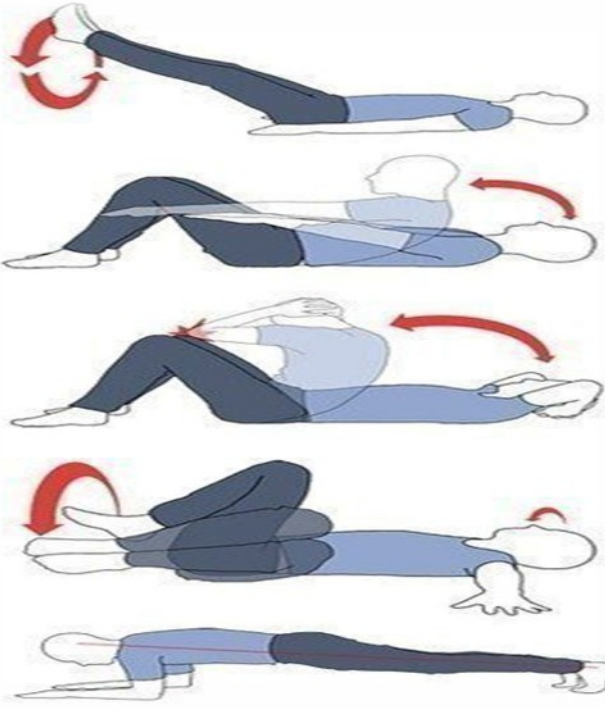
**Инвентарь:** коврики для йоги.

**Ход урока.**

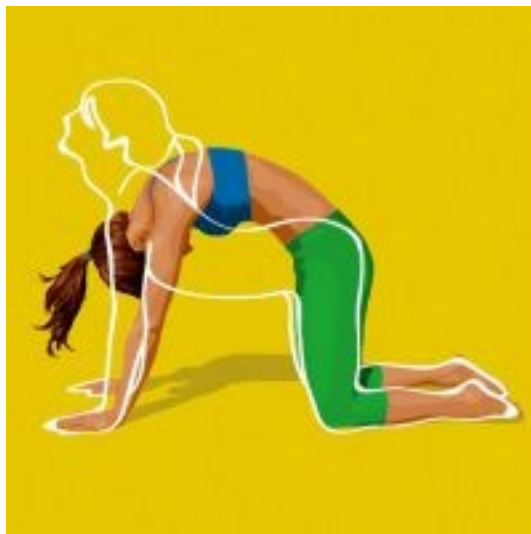
Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><b>Вводно-подготовительная</b></p>	<p>1. Организационный момент. Построение в круг. Рассказать о теме и задачах урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ожирение?</li> <li>- От чего человек полнеет?</li> <li>- Лечение и профилактика.</li> </ul>	<p>5мин</p>	<p>Настрой учащихся на рабочую деятельность</p>
		<p>5мин</p>	
	<p>Правильное питание, что можно есть, чего нельзя?</p> <p>Игра на внимание «Полезно, не полезно».</p> <p>Правила: учащиеся стоят в кругу, учитель называет продукты питания и если они полезны, то дети хлопают в ладоши, если нет, то стоят в И.п. Кто ошибся, делает шаг вперед. Побеждает тот, кто меньше всего допустил ошибок.</p>	<p>25мин</p>	

	<p style="text-align: center;"><b>Упражнение для профилактики ожирения.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Дыхательная гимнастика.</b></p> <p>Учащиеся стоят в кругу И.п. – ноги на ширине, руки внизу.</p> <p>1-вдох носом, живот надуть, задержать дыхания, досчитать до 10.</p> <p>2-4 выполнить выдох через рот (тремя порциями), пре выдохи втянуть живот, как можно сильней, досчитать до 10.</p> <p><i>Упражнение стоя.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – ноги на ширине плес, рр вверх. 1-4 – круговые движения головой влево; 5-8- тоже вправо.</li> <li>2. И.п. – ноги на ширине плеч, рр на поясе. 1-2-поворот головы влево; 3-4- И.п. 5-6- поворот головы вправо; 7-8- И.п.</li> <li>3. И.п. – ноги на ширине плеч, рр на поясе. 1-2- потянуть подбородок вперед, зафиксировать – вдох; 3-4- И.п. выдох через рот.</li> <li>4. И.п. – ноги на ширине плеч, рр вниз. 1-4- круговые движения плечами вперед; 5-8- круговые движения плечами назад.</li> <li>5. И.п. – ноги на ширине плеч, рр в замке за головой, локти отведены в стороны. 1-4- вдох прогнуться назад; 5-8- И.п. – выдох.</li> </ol>	<p>3раза</p> <p>4 раз</p> <p>браз</p> <p>4 раза</p> <p>4раза</p> <p>браз</p> <p>4раза</p>	<p>Выполнить слабые похлопывания ладонью по подбородку с низу.</p>
--	---	---	--

<b>Основ-ная</b>	<p>6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение кроль на груди. Упражнение плавание брасом.</p> <p>7. И.п. – ноги на ширине плеч, рр вверху в замке. 1-4 -потянуться вверх, протянуть все мышцы тела. 5-8- опуститься вниз, коснуться пола, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>8. И.п. – ноги на ширине плеч рр вверху в замке. 1-8- наклон туловища влево; 9-16- наклон туловища вправо.</p> <p>9. И.п. – ноги в широкой стойке, в полу приседе, рр за головой, локти отведены в стороны. 1-8- наклон туловища влево; 9-16 – наклон туловища вправо.</p> <p>Расслабить мышцы ног – потрясти.</p> <p>10. И.п.- поставить одну ногу на пятку и выпрямить её в колене. Другой ногой немного присесть так, как будто вы собираетесь сесть на стул. Весь вес тела должен быть на той ноге, на которой приседаете.</p> <p>11. И.п. – стоя на одной ноге, другую взять за носок стопы 1-4 тянуть носок ноги к ягодице той же ноги, но не в сторону. 5-6- И.п. 7-10 – на другую ногу. 11-12- И.п.</p> <p>12. И.п.- вес тела – на опорной ноге, вторая нога подтянута к животу, рр вдоль туловища. 1- медленно отвести ногу согнутую назад, плавно опустить корпус вниз. 2 – И.п.</p>	<b>8раз в каждую сторону</b>	Вдох через нос
	<b>8раз в каждую сторону</b>		
	<b>30сек</b>		
	<b>по 4 раза</b>		
	<b>30сек</b>	Выдох через рот	
	<b>4раза</b>		
	<b>по 6 раз</b>		
	<b>по 6 раз</b>		

<p><b>Основ-ная</b></p>	<p>13. И. п. – стоя на четвереньках, упор на локтях и коленях. 1- отвести колено точно в сторону; 2- И.п.</p>		
	<p>14.И.п.- в полу приседе, руки перед собой в замке. 1- встать, левую ногу отвести в сторону; 2- И.п. 3-тоже вправо 4 – И.п.</p>	<p>10 раз 10раз 10 раз</p>	<p>Таз параллелен полу, а взгляд и носок рабочей ноги – направлены в пол.</p>
	<p><b>Упражнение для брюшного пресса.</b></p>		
		<p>10раз 10 раз</p>	<p>Живот подтянут, голову вверх не задирать.</p>
	<p>Упражнение «Кошка»</p>		





30сек

5мин

Упражнение для расслабления.



Игра затыни в круг.

Учащиеся стоят в кругу, взявшись за руки.

По сигналу учителя, каждый пытается, затащит своего соседа в круг.

Если ребенок сделал шаг, он выходит из игры. Побеждает последний игрок.

<b>Заключительная</b>	Релаксация. Организованный уход из спортивного зала.	<b>3 мин</b>	<b>Задание на дом</b>

**План – конспект урока по физической культуре для подготовки к сдаче обязательного зачета 9 класс.**

Тема урока: **«Здоровый образ жизни»**

**Цель урока:** Познакомить учащихся с понятием и содержанием здорового образа жизни и его составляющими.

**Задачи:**

- Сформировать понятия "здоровый образ жизни и его составляющие", "вредные привычки и их влияние на здоровье".;
- Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.;
- Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни; способствовать формированию здорового образа жизни.

Оборудование: учебники «Физическая культура 8-9 классы», компьютер, проектор, экран.

**Ход урока:**

**I. Вступительная часть**

**\* Организационный момент**

**\* Контроль знаний учащихся:**

- Какие инфекционные заболевания возникают наиболее часто на территории РФ?
- Что такое иммунитет? Назовите его основные виды. Кратко охарактеризуйте каждый из видов.

- Какие мероприятия проводятся в нашей стране по профилактике инфекционных заболеваний?

- К каким болезням у вас есть иммунитет?

- Какой вид иммунитета не передается по наследству?

## II. Основная часть

- объявление темы и цели занятия

- объяснение нового материала:

**Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.**

Что такое здоровье?

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек- окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Мы остановимся на определении здоровья, которое дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В нем указано, что здоровье - это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде здоровье можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в Толковом словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье - как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Рассмотрим высказывание по этому поводу из трактата «Об обязанностях» древнеримского политика, оратора и писателя Марка Тулия Цицерона (106-43 гг. до н. э.): «Обязанности мудрого - заботиться о своем имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богаты не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины».

Таким образом, здоровье - неременное условие эффективной жизнедеятельности человека.

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех факторов:

- биологические факторы (наследственность) - около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) - 20%;
- служба здоровья - 10%;
- индивидуальный образ жизни - 50%.

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н.М.Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Сделаем вывод: во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами. Это во-первых. Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения и главное — в ее постоянном выполнении.

Здоровый образ жизни - это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. Эта мысль подтверждается официальными данными о состоянии духовного и физического здоровья молодежи в настоящее время. (см. доп. материалы).

### **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

По нашему мнению, первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой **мотивации**. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является **режим жизнедеятельности**. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего - распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека - началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека трудоспособного возраста должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности.

Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова

приходит на смену ночи. **Ритмичная деятельность** - один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых - это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным средством для восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Рассказывая о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека.

Потребность в сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

**Правильное питание** - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении

необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто при придерживается требований здорового образа жизни.

#### **Выводы**

1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное и недостаточное питание, вредные привычки, не вовремя оказанная и некачественная медицинская помощь и др.
4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни и др.
5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые в течении всей жизни придерживаются правил здорового образа жизни.

#### **Дополнительные материалы.**

##### **Невеселая статистика**

По результатам комплексного социологического исследования, проведенного недавно ВНИИ МВД Российской Федерации, среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь - 8%. Распространенность ранних половых связей среди молодежи привела к тому, что 23 подростка из каждой тысячи знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Статистика ГУВД Москвы фиксирует тенденцию к омоложению потребителей наркотиков. За последние годы число несовершеннолетних потребителей наркотиков увеличилось в 5,3 раза.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся школ, лицеев и гимназий - 35,3%. В результате опроса, проведенного среди учащихся столицы, выяснилось, что среди них процент девушек, употребляющих наркотики (10,2% в среднем), не намного ниже, чем юношей (14,9% в среднем).

Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего 35,5% несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет.

### III. Закрепление материала;

- Что включает в себя понятие «здоровье человека»?

### IV. Итог урока.

#### Задание 7.

**Поурочное планирование 7 класс III четверть.**

**Лыжная подготовка- № 49-66.**

**Спортивные игры. Волейбол- № 67-78**

Раздел программы	Тема	№ урока	Содержание урока физической культуры	Дата проведения
Раздел 1.3. Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка	49	Инструктаж про технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	11.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка	50	Попеременный двухшажный ход.	12.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка	51	Одновременный бесшажный ход	14.01.23
Раздел 1.3.	Лыжная	52	Одновременный одношажный	17.01.23



Физическое совершенствовани е.	подготовка		ход (скоростной вариант)	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	53	Чередование различных лыжных ходов	18.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	54	Чередование различных лыжных ходов	20.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	55	Коньковый ход	24.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	56	Коньковый ход	25.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	57	Подъёмы на склон и спуски со склона	27.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	58	Подъёмы на склон и спуски со склона	31.01.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	59	Торможение боковым соскальзыванием.	01.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	60	Прохождение дистанции 2,5 км	03.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	61	Торможение и поворот «упором»	05.02.23
Раздел 1.3. Физическое	Лыжная подготовка	62	Преодоление небольших трамплинов	06.02.23

совершенствовани е.					
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	63	Преодоление небольших трамплинов	08.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	64	Подъемы на склон и спуски со склона	10.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	65	Прохождение дистанции 3 км	13.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Лыжная подготовка	66	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	14.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Спортивны е игры. Волейбол	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах.	16.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Спортивны е игры. Волейбол	68	Передача мяча в парах через сетку.	18.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е.	Спортивны е игры. Волейбол	69	Отбивание мяча кулаком через сетку.	19.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	70	Отбивание мяча кулаком через сетку.	21.02.23	
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	71	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	22.02.23	
Раздел 1.3. Физическое	Спортивны е игры.	72	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	22.02.23	

совершенствовани е	Волейбол			
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	73	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	24.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	25.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	26.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	27.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	77	Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.	28.02.23
Раздел 1.3. Физическое совершенствовани е	Спортивны е игры. Волейбол	78	Учебная игра. Тактика игры.	02.03.23