

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

*Учебно-методическое пособие
для студентов факультета физической культуры*

ИЦ «Наука»
2007

УДК [378.637.147.388: 796] (075.8)
ББК 74.58 я 73+75.1 я 73
П 24

Авторы – составители
*Л.В. Казацкая, Л.Я. Ананьева, И.Б. Габедава,
М.П. Бурмистрова*

П 64 Педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях студентов факультета физической культуры: Учеб.-метод. пособие для студентов факультета физической культуры. / Авторы – сост. Л.В. Казацкая, Л.Я. Ананьева, И.Б. Габедава, М.П. Бурмистрова. – Саратов: ИЦ «Наука». 2007г. – 53 с.

ISBN 978-5-91272-191-5

Данное пособие имеет целью в период обучающей педагогической практики в общеобразовательной школе, содействовать улучшению процесса методического обеспечения по выполнению специальных профессиональных заданий и организации практики.

Рекомендуют к печати

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского Государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

Заслуженный работник физической культуры, судья всесоюзной категории, кандидат педагогических наук
В.Д. Гордеев.

Работа издана в авторской редакции.

ISBN 978-5-91272-191-5

УДК[378.637.147.388: 796] (075.8)
ББК74.58 я 73+75.1 я 73
© Л.В. Казацкая, Л.Я. Ананьева,
И.Б. Габедава, М.П. Бурмистрова., 2007

Учебное издание

Авторы – составители
Лариса Васильевна Казацкая
Лариса Яковлевна Ананьева
Инна Бегларовна Габедава
Марина Николаевна Бурмистрова

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методическое пособие
для студентов факультета физической культуры

Подписано в печать 20.04.07 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Ризопечать.
Усл.-печ. л. 3,5. Тираж 300 экз.
Гарнитура Таймс. Заказ № 24

ООО «Издательский Центр «Наука»
410600, г. Саратов, ул. Пугачевская, 117, к. 50.
Отпечатано в типографии ООО «Мелон»
410005, г. Саратов, ул. Пугачевская, 161.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Учебно-методическое пособие
для студентов факультета физической культуры*



ВВЕДЕНИЕ

Практика является важнейшим звеном профессионально-педагогической подготовки студентов факультетов физической культуры и спорта. Она позволяет органически связать обучение, осуществляемое в различных формах аудиторных занятий по дисциплинам теоретического цикла, и занятий, проводимых по циклу спортивно-педагогических дисциплин в рамках учебной практики, с практической деятельностью студентов по реализации усваиваемых знаний, умений и навыков в выполнении профессиональных функций специалиста физической культуры и спорта.

Целью педагогической практики является повышение профессиональной компетентности, содействие качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому труду и формирование профессионально значимых и личностных качеств будущего специалиста в соответствии с современными требованиями к работникам данного профиля, развитию интереса к избранной профессии. Исходя из цели, определены следующие задачи.

ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1. Расширение, углубление, закрепление и проверка знаний и навыков, приобретенных студентами в процессе учебы в вузе.
2. Практическое ознакомление студентов с системой учебно-воспитательной работы школы.
3. Формирование у студентов основных профессионально-педагогических умений и навыков; обучение самостоятельной работе в качестве учителя физической культуры;
4. Формирование умения вести научно-методическую работу в процессе физического воспитания детей.
5. Приобретение навыков воспитательной работы с детьми.
6. Приобретение опыта организаторской работы в проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
7. Воспитание у студентов устойчивого интереса и любви к профессии преподавателя физической культуры и выработка творческого подхода к педагогической деятельности.

УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИОБРЕТАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1. Овладеть умениями и навыками планирования учебной работы: составить рабочий план на четверть, рабочий план для спортивной секции, конспекты занятий; уметь определять частные задачи обучения и воспитания при изучении разделов программ в поурочном плане-конспекте урока.
2. Овладеть организационными умениями и навыками, необходимыми в подготовке и ведении урока: умение управлять классом, добиваясь высокой

активности занимавшихся, целесообразно организовывать учащихся для обеспечения запланированной моторной плотности урока; применять на практике фронтальный, групповой, индивидуальный методы организации занимающихся; осуществлять педагогический контроль и проводить текущий учет успеваемости; уметь предъявлять учащимся строгие требования по соблюдению правил поведения в зале, на стадионе при выполнении физических упражнений: уметь правильно выбирать место для руководства уроком, четко правильно командовать.

3. Овладеть умениями и навыками обучения движениям и воспитания физических качеств у школьников, уметь объяснить и показать упражнение, предупредить и устранить ошибки, обеспечить безопасность занятий; страховать и оказывать помощь при выполнении учащимися физических упражнений: целесообразно выбирать и использовать основные методы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств в зависимости от конкретных задач урока, возраста и физической подготовленности занимающихся; эффективно сочетать физическое воспитание с нравственным, эстетическим, умственным и трудовым воспитанием; провести занятия по теоретическому разделу программы физической культуры в общеобразовательной школе.

4. Овладеть умениями и навыками проведения внеклассной спортивно массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

5. Овладеть умениями и навыками педагогического анализа учебных занятий и изучения контингента учащихся: научиться наблюдать и анализировать основные стороны деятельности учителя физической культуры и дать оценку уроку; научиться хронометрировать урок и определять нагрузки по пульсу.

6. Овладеть умениями и навыками составления и ведения учебно-методической документации: годового плана-графика, рабочего плана на четверть, конспектов уроков физкультуры и секционных занятий; уметь терминологически правильно записывать упражнения школьной программы.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1. Организация и проведение педагогической практики студентов всех форм обучения осуществляется **руководителями педагогической практики от факультетов** совместно с преподавателями кафедры педагогики и психологии.
2. К проведению педагогической практики студентов также привлекаются работники образовательных учреждений

(администрация школ, учителя-предметники, классные руководители).

3. **Сроки педагогической практики** определяются Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования РФ и конкретизируются учебными планами по специальности.
4. Содержание педагогической практики определяется **рабочей программой по педагогической практике**.
5. Для прохождения педагогической практики студенты распределяются организованно (группами до 10-12 человек) в базовые образовательные учреждения г. Саратов на основании **приказов о педагогической практике студентов**.
6. При наличии объективных обстоятельств некоторые студенты 5 курса могут проходить педагогическую практику индивидуально. Разрешение на прохождение педагогической практики индивидуально может быть получено студентом на основании его заявления на имя директора института (с визой декана) и ходатайства администрации образовательного учреждения.
7. В целях организационно – методического обеспечения практики на факультетах (кафедрах) оформляются **информационные стенды**, уголки практиканта и др.
8. На период педагогической практики один из группы студентов назначается **старостой**. В обязанности старосты входит:
 - учет и общая организация работы студентов;
 - предоставление расписания звонков и расписания уроков студентов-практикантов факультетскому руководителю, методистам, преподавателям педагогики и психологии и т.д.;
9. Для обеспечения педагогической поддержки и методической помощи студентам-практикантам преподавателями устанавливаются дни\время консультаций, методических семинаров и старостатов.
10. Перед началом педагогической практики на факультете проводится **установочная конференция**.
11. В первые дни практики студентом совместно с учителем и методистом составляется **индивидуальный план работы** на период практики.
12. Рабочий день студента-практиканта - 6 часов. Сокращение сроков практики не допускается.

13. По окончании педагогической практики не позднее чем через 2 недели после окончания педагогической практики на факультете проводится **заключительная конференция**.
14. В трехдневный срок после окончания педпрактики студенты сдают **отчетную документацию** руководителям практики. За несвоевременное представление отчета оценка снижается на один балл.
15. На основании отчетной документации студентам ставится оценка (дифференцированный зачет). Оценка выставляется в зачетную книжку руководителем практики от факультета не позднее *15 дней* после окончания практики, соответственно заполняются ведомости.
16. Оценка по педагогической практике учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов и влияет на назначение стипендии.
17. Студентам, не выполнившим программу практики в отведенные для этого сроки по болезни или другим уважительным причинам, практика может быть продлена или перенесена на иные сроки по согласованию с руководством факультета.
18. Студенты, не выполнившие программу практики, отстраненные от практики или получившие неудовлетворительную оценку, могут быть:
- отчислены из института в порядке, установленном уставом вуза, как имеющие академическую задолженность;
 - по решению факультета направлены на повторное прохождение практики без отрыва от учебных занятий в институте.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1. Ознакомление с учебно-воспитательной и научно-методической работой школы:

- знакомство с администрацией, учителями физкультуры, классными руководителями школы, врачом или медицинской сестрой;
- анализ планов работы школы;
- анализ расписания учебных занятий, режима работы школы;
- знакомство с материально-технической базой школы;
- посещение и анализ уроков и внеклассных занятий.

2. Изучение:

- системы и уровня организации физического воспитания в базовой школе;
- учебной программы, тематических и поурочных планов учителя, планов внеклассной работы по физической культуре;
- психолого-педагогических аспектов, учебно-воспитательной деятельности;
- уровня физического развития отдельных учащихся и всего класса;
- плана воспитательной работы классного руководителя, медицинских карт учащихся, дневников, классных журналов;
- уровня знаний, умений и навыков учащихся.

3. Проведение учебной и внеклассной работы по предмету:

- разработка тематического плана и плана-графика проведения уроков на период практики;
- разработка конспектов уроков и внеклассных мероприятий;
- проведение уроков и внеклассных занятий по физической культуре;

4. Проведение внеклассной воспитательной работы в классе:

- изучение состояния дисциплины и уровня активности учащихся;
- разработка плана-графика проведения воспитательных мероприятий на период практики;
- подготовка, проведение и самоанализ внеклассных воспитательных дел.

5. Методическая и научно-исследовательская работа:

- участие в работе педсовета, семинаров классных руководителей и методических объединений;
- систематический самоанализ практической деятельности;
- посещение уроков физической культуры различных учителей с целью изучения и освоения элементов их опыта педагогической деятельности;
- выполнение проблемно-исследовательских заданий по рекомендации (указанию, предписанию) преподавателя или кафедры;
- изучение и обобщение опыта педагогической работы конкретного учителя;
- проведение микроэксперимента;
- апробация собственных методик и анализ их результативности;
- проведение специального исследования по теме курсовой (дипломной) работы по плану, согласованному с научным руководителем курсовой (дипломной) работы.
- посещение уроков опытных учителей и студентов-практикантов, участие в анализе этих уроков.



Научно-исследовательская и научно-методическая работа может

выполняться как индивидуально, так и группой студентов (3-5 человек). Руководство научно-исследовательской работой осуществляется преподавателем кафедры педагогики или

преподавателем профилирующей кафедры факультета – руководителем группы студентов в конкретном образовательном учреждении.

Лучшие научно-исследовательские и научно-методические работы студентов могут быть рекомендованы к публикации в сборнике студенческих работ «Педагогическая практика: поиски, исследования, эксперименты».

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПРАКТИКАНТОВ

В период педагогической практики студент имеет **право:**

- обращаться к руководителям практики от института к администрации и преподавателям образовательного учреждения по всем вопросам, возникающим в процессе практики;
- пользоваться библиотекой, учебно-методическими пособиями и другими информационными материалами, находящимися на кафедрах института и в школьных кабинетах, необходимыми для ведения учебно-воспитательной работы и оформления отчета по педагогической практике;
- присутствовать на любых уроках, педсоветах и производственных совещаниях, участвовать в заседаниях методической секции (объединения);
- вносить предложения по подготовке и организации практики;

В период педагогической практики студент **обязан:**

- соблюдать Устав и правила внутреннего распорядка образовательного учреждения;
- выполнять распоряжения администрации образовательного учреждения, а также руководителей практики от института;
- выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики.
- участвовать в установочной и заключительной конференции, совещаниях, проводимых в институте и в образовательных учреждениях, посещать вызывные консультации;
- тщательно готовиться к каждому уроку, проведению различных внеклассных занятий по предмету и воспитательных дел;
- студент-практикант, не имеющий тщательно разработанного конспекта урока (воспитательного дела), к его проведению не допускается;
- все внеклассные воспитательные мероприятия организуются по согласованию с преподавателями и администрацией школы. Произвольный перенос срока и места проведения воспитательного дела не допускается;

- практикант обязан приходить в школу не позже чем за 15 минут до начала урока или воспитательного мероприятия;
- опоздание или неявка студента на урок или внеклассное мероприятие без уважительных причин расценивается как серьезное нарушение дисциплины.

Кроме того, каждый студент обязан твердо помнить, что в период пребывания на практике он выполняет обязанности учителя физической культуры в школе и отвечает за:

- личную подготовленность к урокам и организованность во всей своей работе;
- успеваемость учеников по физической культуре;
- четкую организацию учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы с учениками прикрепленных классов;
- осуществление в процессе уроков оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Личный пример и требовательность к себе – основа успешной практики. Всегда будьте спокойны, внимательны в обращении с учениками и требовательны, но с уважением относитесь к каждому из них; никогда не обещайте им того, что вы не в состоянии выполнить.

Творчески готовьтесь к урокам, избегайте шаблона и стандарта при подборе физических упражнений и методических приемов, хорошо продумывайте вопросы организации занимавшихся в различных частях урока. Заранее подбирайте себе помощников и групповодов и тщательно их инструктируйте. Приучите себя всегда готовить место занятий и проверять состояние спортивного инвентаря.

Проведя урок, ни на минуту не оставляйте без своего внимания и контроля работу подгрупп и отдельных учеников, все внимание обращайте на качество выполнения упражнений, а не на количество, всегда обеспечивайте страховку и помощь занимающимся.

Игру организуйте так, чтобы играли все дети. Следите за своей речью, манерами, костюмом, внешним видом. Помните, Вы во всем должны являться примером для детей.


ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ


Во время педагогической практики студенты должны аккуратно и своевременно оформлять требуемую документацию и представлять её по просьбе руководителей практики.

По окончании педпрактики в течение 3 дней отчетные материалы представляются на соответствующие кафедры и сдаются факультетскому руководителю практики.

1. Индивидуальный план студента-практиканта с отметкой о выполнении каждого вида работы;

2. Учебный план на четверть;
3. План-конспект урока (2 шт.);
4. Дневник практиканта;
5. Методическая разработка воспитательного мероприятия (сценарий) или внеклассного мероприятия (положение о соревновании);
6. Материалы по научно-исследовательской работе;
7. Задание по педагогике;
8. Задание по психологии.

 В качестве творческих отчетов к заключительной конференции группа студентов готовит стенгазеты, фотогазеты, видеоролики, сценки и т.п.

 Отчет о педагогической практике хранится на факультете до завершения студентом обучения в институте.

ДОКУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ СОСТАВЛЯТЬ

1. СВЕДЕНИЯ О ПРИКРЕПЛЕННОМ КЛАССЕ

(выполняются по форме)

Ф.И.О.	Год рождения	Общая успеваемость	Успеваемость по ФК	Занятия спортом			
				Вид спорта	Где заним.	разряд	Сколько лет

Примечание

Сведения о прикрепленном классе позволяют лучше познакомиться с учащимися класса, проявить интерес к успехам учащихся, помочь при отстаивании по физической культуре, выборе вида спорта и т.д.

Знание учащихся прикрепленного класса в дальнейшем поможет студенту успешно провести «контрольный» урок в этом классе.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НА КЛАСС И УЧЕНИКА

Сведения о прикрепленном классе заканчиваются характеристикой на класс, где практикант подводит итог своим наблюдениям за учащимися прикрепленного класса: общей успеваемости, успеваемости по физической культуре, двигательной активности учащихся, интерес к спорту, дисциплине и др.

Характеристика на ученика _____
(фамилия и имя)

класса _____ школы № _____ г. Саратова
возраст _____ лет.

Примечание

В характеристике на ученика отразить успеваемость, прилежание, внимание, заинтересованность уроками и интересы ученика, особенности поведения на уроках физкультуры, участие в спортивной жизни школы, мотивы выбора вида спорта, занятия спортом, спортивные достижения, характер, воля, взаимоотношения с товарищами, дисциплинированность, активность, вежливость, скромность и др.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ЧЕТВЕРТЬ

Распределение учебного материала по физической культуре для учащихся класса _____, школы _____, г. Саратова на _____ четверть 20 ____ / ____ уч. г.

Общее количество часов:

Основные задачи на четверть:

- _____
- _____
- _____

Контрольные нормативы

для мальчиков

для девочек

Учебный план на _____ четверть _____ класса

Учебный материал	Номера уроков																			
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

(Примерный учебный план приложение № 1)

Учебный план на четверть составляется в строгом соответствии с записями в годовом плане-графике. В этом документе определяются задачи учебной работы, связанные с ознакомлением, обучением, совершенствованием, воспитанием физических качеств двигательной деятельности. В учебном плане необходимо указать поурочно и отразить подготовительный, основной и контрольный материал.

4. ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ И ДИАГРАММА ПЛОТНОСТИ УРОКА

Хронометрирование проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке и его рациональном использовании, что способствует повышению педагогического мастерства.

Объектом хронометрирования являются различные виды полезного и нерационально-использованного учебного времени учащимися класса и педагога, то есть – объяснение и показ упражнений, выполнение упражнений (работа), вспомогательные действия (подготовка и уборка места занятий и др.).

Протокол хронометрирования

урока физической культуры в _____ классе, школы № _____

Дата _____

Урок проводил _____

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Наблюдения проводились за учеником _____

Части урока	Виды деятельности	Объяснения и показ	Двигательные действия	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Общее показание секундомера

Примечание

Секундомер пускается с началом урока и останавливается со звонком после окончания урока. Отсчеты показаний секундомера заносятся в графы протокола.

Общая плотность урока определяется по формуле:

$$ОП = t_{рд} * 100\% / t_{урока}$$

где: $t_{рд}$ – все рациональные (полезные действия).

t – время урока.

Моторная плотность урока определяется по формуле:

$$МП = t_{дд} * 100\% / t_{урока}$$

где: $t_{дд}$ – время, затраченное только на двигательные действия.

t – время урока.

Таким образом определяют и все виды деятельности учащихся на уроке.

В конце протокола по результатам хронометрирования строят диаграмму, где все виды деятельности изображают разными цветами с указанием процента.

Пояснение: если есть знак /, то последующий показатель в знаменателе.

ДИАГРАММА ПЛОТНОСТИ УРОКА

Объяснения и показ _____

Работа _____

Вспомогательные действия _____

Отдых _____

Простой _____

Плотность не является постоянной. Она изменяется от задач конкретного занятия. Например, при изучении нового материала она меньшая, т.к. приходится больше объяснять. С целью повышения плотности урока необходимо чаще применять в организации урока фронтальный, групповой метод: использовать поточный или одновременный метод выполнения упражнений.

После проверки методистом, материалы хронометрирования заносятся практикантом в журнал.

5. ПУЛЬСОМЕТРИЯ

Пульсометрия урока физической культуры помогает учителю выявить соответствие нагрузки возрасту и особенностям отдельных учащихся, содержанию и условиям проведения занятий. Она помогает также оценить приемы регуляции нагрузки.

Данные пульсометрии способствуют высококачественному проведению занятий и в сочетании с анализом урока и результатами хронометража содействуют улучшению всего педагогического процесса в целом.

Протокол учета пульса

У учащегося _____

_____ класса, школы _____

Дата _____

Проведенного студентом _____

Задача: определить правильность дозирования нагрузки.

Измерительные приборы: секундомер или хронометр.

Пульс до начала урока уд./мин.

Части урока	Виды деятельности	Время измерения	ЧСС	
			За 10 сек.	За 1 мин.

Пульс измеряется через каждые 3 мин. после выполнения упражнений. Наблюдения проводятся за одним из учащихся (активным и дисциплинированным). Подсчет пульса проводится за 10 сек., время фиксируется по секундомеру и заносится в протокол с указанием вида деятельности учащегося. Затем строится «График динамики пульса», где на вертикальной оси откладываются абсолютные показатели частоты;

По горизонтальной – продолжительность занятия по минутам. По этим данным находят координаты разных точек, соединяя которые, получают кривую пульса ученика на уроке.

Получив график пульсовой кривой, следует его проанализировать и сделать заключение о величине физической нагрузки во времени (по частям урока). Дать свои замечания и предложения.

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ДИНАМИКИ ПУЛЬСА

Части урока	Подготовительная	Основная	Заклуч.
------------------------	-------------------------	-----------------	----------------

6. АНАЛИЗ УРОКА

Физической культуры в _____ классе. Урок проводил _____

Дата _____

В классе по списку _____ присутствовало _____

занималось _____

Задачи урока _____

СХЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА

I. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧИТЕЛЯ К УРОКУ.

Наличие конспекта урока. Анализ задач и учебного материала дозировка, методы обучения и воспитания, формы организации учащихся на уроке, терминологическая грамотность.

Подготовка места занятий, оборудование и наличие инвентаря. Вид учителя и его готовность к проведению урока.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА.

Распределение времени между частями урока и видами упражнений. Начало урока, одежда учащихся, правильность постановки задач. Выбор учителем места и целесообразность использования перестроения в ходе урока. Использование методов организации на уроке и их целесообразность. Страховка и взаимопомощь на уроке использование помощников. Организация освобожденных от урока учащихся. Наличие заключительной части урока в ее соответствии основной части урока. Подведение итогов, домашнее задание и организованность ухода из зала. Распределение времени между частями урока и видами упражнений.

III. ОБУЧЕНИЕ НА УРОКЕ.

Владение голосом и командами. Применение словесного и наглядного методов. Качество показа упражнений. Анализ использованных методов упражнений: практического, соревновательного, игрового. Использование подводящих специальных упражнений при обучении отдельных упражнений, методика исправления ошибок у учащихся. Соответствие используемых упражнений полу, возрасту и физической подготовленности учащихся.

Осуществление индивидуального подхода в обучении. Плотность урока.

IV. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Какие методы использованы при воспитании физических качеств в соответствии с возрастом, полом и физической подготовленностью учащихся.

Какие физические качества воспитывались на уроке и в каких частях урока. Анализ нагрузки и отдыха при выполнении основных физических упражнений (анализ нагрузки по ЧСС).

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА УРОКЕ.

Поведение учителя на уроке, культура речи, обращение с учениками, требовательность к учащимся и объективность в отношении к ним. Применение средств и методов воспитания эстетических норм, моральных и волевых качеств. Оценка дисциплины урока.

VI. ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО УРОКУ.

1. Оценка решений поставленных задач и подбора упражнений.
2. Оценка оздоровительной направленности урока.
3. Положительные стороны в работе учителя и недостатки (ошибки).
4. Общая оценка плотности урока
5. Отношение учащихся к уроку.
6. Оценка урока.
7. Предложения по улучшению качества проведения урока.

Подпись анализировавшего урок _____

Подпись проводящего урок _____

Подпись методиста института _____

ПРИЛОЖЕНИЯ

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНТИТУТ
САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА № 1

по физической культуре _____ классе

Дата проведения: _____

задачи урока: 1. Ознакомление с техникой защиты в баскетболе

2. Совершенствование техники бросков

3. Воспитание бережного отношения к инвентарю

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Студента (ки) _____ курса
Факультета физической культуры
Ф.И.О. студента _____

Учитель
физической культуры _____
(оценка, подпись)

Методист _____
(оценка, подпись)

Саратов 2007 год

№	Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводно-подготовительная часть	1. Построение. Переключка, сообщение задач урока.	1'	
		II. ОРУ в движении.		
		а) бег;	5 кругов	Колени поднимаются до 90°, работа рук
		б) бег с высоким подниманием бедра;	1 круг	
		в) бег с захлестом голени;	1 круг	
		г) скачки приставными шагами правым боком;	1 круг	
		д) скачки приставными шагами левым боком.	1 круг	
		III. ОРУ на месте:		
		а) и.п. о.с. руки на пояс	6-7 раз	Упражнение выполняется под счет
		1,2,3,4 – круговые вращения головы в левую сторону;		
		5,6,7,8 – круговые вращения головы в правую сторону.		
		б) и.п. стойка ноги врозь		Руки прямые
		1,2,3,4 – круговые вращения рук вперед;	6-7 раз	
		5,6,7,8 – тоже назад.		
		в) и.п. стойка ноги врозь руки перед грудью	8 раз	Локти находятся на уровне плеч
		1,2 – отведение согнутых*рук назад		
		3,4 – отведение прямых рук назад.		
		г) и.п. стойка ноги врозь, руки вверх:	8 раз	Ноги прямые, руками касаются пола
		1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой 4 – и.п.		
		д) и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс:	4 раза в каждую сторону	
1 – наклон влево; 2 – наклон вперед; 3 – наклон вправо;				

		4 – наклон назад.		
		е) и.п. выпад вперед правой, руки на пояс:	5 раз на каждую ногу	Спина прямая, нога в колени сгибается под углом 90^0
		1,2,3,4 – четыре пружинистых покачивания; 5,6,7,8 – тоже на левой ноге.		
		ж) и.п. широкая стойка ноги врозь, руки вперед ладонями вниз:	5 раз на каждую ногу	Спина прямая во время седа нога полностью сгибается в колени
	Вводно-подготовительная часть	1 – сед на левой; 2 – и.п. 3 – сед на правой; 4 – и.п.		
		з) и.п. упор присев:	6 раз	Во время упора лежа таз не опускается и не поднимается. Переход из одного положения в другое выполняется скачком.
		1 – упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа; 4 – упор присев.		
		и) и.п. упор лежа:	20 раз	Девушки выполняют отжимания от скамейки.
		1 – упор лежа на согнутых руках; 2 – упор лежа.		
		к) и.п. о.с. руки на пояс. Прыжки на месте.	30 раз	Самостоятельно.
II	Основная часть	1. Ознакомление с техникой защиты:	4'	В парах друг к другу лицом, у одного мяч. Задача: находясь в стойке защитника, сблизится с владеющим мячом и ударом выбить мяч
		а) выбивание;		
		б) вырывание;	4'	Изучение захвата мяча на разных уровнях (у груди, вверху, внизу) в парах, лицом друг к другу:

				защитник приближается к игроку с мячом и захватывают мяч, вырывают его.
		в) перехват;	4'	Перехват при передачах, перехват при ведении. Построение в кругах, один в центре, стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Задача стоящего в центре овладеть мячом.
		г) борьба за отскок;	4'	Самостоятельно послать мяч в стену, выбежать и поймать его в прыжке вытянутыми руками в наиболее высокой точке.
		II. Броски:		
		1. Подводящие упражнения.		Задача ученика – в движении снять мяч с руки учителя и выполнить бросок.
		а) выбежать из колонны и с разбега выполнить прыжок под кольцом с имитацией броска;	1-2 раза	
		б) учитель стоит на пути движения ученика к кольцу, мяч держит на вытянутой руке.		
		2. Штрафные броски.	2 раза	Задача ученика технически правильно и точно выполнить бросок по кольцу
		а) встать на и.п. прицелиться, не переступая линии штрафного броска;		
		б) тоже, но перед броском ударить мяч в площадку 2-3 раза		
III	Заключительная часть	Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.	1'	

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНТИТУТ
САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА № 2

по физической культуре _____ классе

Дата проведения: _____

задачи урока: 1. Повторение выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах

2. Совершенствование техники ступающего шага

3. Ознакомление с техникой скользящего шага

4. Воспитание бережного отношения к инвентарю

Место занятий: спортивная площадка

Инвентарь: 20 пар лыж и палок, 6 штук разноцветных флажков

Студента (ки) _____ курса
Факультета физической культуры
Ф.И.О. студента _____

Учитель
физической культуры _____
(оценка, подпись)

Методист _____
(оценка, подпись)

Саратов 2007 год

№	Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
		Организация класса к занятиям:	10'	
		1.Выдача лыжного инвентаря.	2'	Построение перед школой.
		2.Построение. Сообщение задач урока.		
		3. Выполнение строевых приемов с лыжами, Команды: «Ровняйся!» «Смирно!»	1'	По команде «Ровняйся!» - лыжи к себе, поворот головы направо; «Смирно!»; - лыжи от себя.
		4.Повороты на месте с лыжами: «Направо!», «Налево!»		
		5.Передвижение к месту занятий.		Передвижение на школьную площадку.
		6.Построение в шеренгу.		
		7.Выполнение команды: «Лыжи положить!»		По команде делается шаг левой вперед, правой рукой лыжи кладутся на снег (пятки лыж у носка правой ноги).
		8.Построение в две шеренги по команде: «Класс на первый, второй рассчитайся!»		Подать команду: «Вторые номера два шага назад шагом марш!»
		9.ОРУ на месте:	5'	
		1) и.п.-о.с. руки на пояс 1 – руки вперед 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – и.п.	4 раза	Упр. выполняются поточным способом. Обратит внимание на правильность выполнения движения руками.
		2) и.п.-о.с., руки к плечам 1,2,3,4 – круговое вращения рук вперед; 5,6,7,8 – круговые вращения рук назад.	6 раз	
		3) и.п.-стойки ноги врозь, руки перед грудью: 1,2 – отведение согнутых рук на зад; 3,4 – поворот туловища вправо; 5,6 – отведение согнутых рук назад;	4 раза	движения рук резкие

		7,8 – поворот туловища влево.		
		4) и.п. стойка ноги врозь, руки на поясе: 1,2 – наклоны туловища вправо 3,4 – наклоны туловища влево	4 раза	Наклон выполняется строго в сторону.
		10. Построение в колонну по одному.		
		11. Организационное передвижение к учебной лыжне.		
		12. Поворот переступанием вокруг пяток лыж, носков лыж.		Повороты выполняются во время передвижения по учебному кругу.
II	Основная часть	1. Произвольное передвижение детей на лыжах по учебному кругу: а) передвижение ступающим шагом по учебному кругу	4' 1 круг	Ступающий шаг без проскальзывания. Развивает равновесие и координацию движений. Толчок правой - скольжение на левой.
		2. Ознакомление с техникой скользящего шага.	5' 1 круг	Толчок левой - скольжение на правой. Изучение отталкивания, тренировка одноопорного стояния, равновесия.
		3. Игра. «Быстрый лыжник». Правила: Игроки делятся на три команды. Команды выстраиваются в колонну по одному. 1 команда – красный флажок; 2 команда – голубой флажок; 3 команда – оранжевый флажок.	5'	Эстафета. Построение из шеренги по одному в три шеренги по расчету.
		По сигналу первый в колонне добегают до флажка и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему, и т.д. Выигрывает команда, последний игрок которой пересек линию финиша первым.		Передача эстафеты касанием лыжной палки.
		4. Построение. Подведение итогов эстафеты.		

Ш	Заключительная часть	1. Построение. Подведение итогов урока.	1'	Д/з: в выходные дни выйти на лыжню с родителями. Совершенствование техники скользящего шага.
		2. Построение в колонну по одному с лыжами в руках.		
		3. Организованное возвращение в школу, сдача лыжного инвентаря.	5'	
		4. Домашнее задание.		

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

**СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА, ПОСВЯЩЕННЫЙ
ОЛИМПИЙСКОМУ ДВИЖЕНИЮ
«УКРЕПЛЯЕМ ТЕЛО – РАЗВИВАЕМ УМ»**

Место проведения: спортивный зал школы.

Цели и задачи.

1. Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, чувство дружбы.
2. Развивать физические качества.
3. Воспитывать волевые качества.
4. Формировать знания об олимпийском движении.

Оборудование и инвентарь.

Канат подвесной, гимнастические кольца, баскетбольный щит, секундомер, четыре лозунга-плаката: «Хочешь быть сильным – бегай!», «Хочешь быть красивым – бегай!», «Хочешь быть умным – бегай!», «Нет большей победы, чем победа над собой!», мячи, воздушные шары.

Музыкальное оформление.

Спортивный марш «Герои спорта», песня «Слава спорту».

Участники.

Учащиеся 6-х классов (можно 5 - 9-х классов), команда из 6 человек (3 мальчика и 3 девочки).

(Под звуки спортивного марша «Герои спорта» команды заходят в спортивный зал и строятся лицом к жюри.)

Ведущий 1:

Сегодня здесь, в спортивном зале,

Мы спорт и знания совместим.

Мы этот славный праздник с вами

Всемирным играм посвятим.

Ведущий 2:

Должна быть доброй, умной сила.

Должна смекалка ловкой быть.

Чтоб душу радость окрылила,

Спорт, знания надо полюбить!

Ведущий 1:

Тот победит в соревнованье,

Кто меток, ловок и силен.

Покажет викторины знанье,

Кто духом, телом закален.

Ведущий 2:

Шестые классы выступают,

Их капитаны представляют.

(Идет представление команд: название команды, ее девиз.)

Ведущий 1:

Итак, друзья, начнем с каната.

Как маятник возьми его.

И коль рука не слабовата,

Качнись и прыгни далеко.

(От начальной отметки на полу, взявшись двумя руками за канат, оттолкнуться от пола и приземлиться как можно дальше, отпустив канат. Первая отметка – 1 балл, через 10 см – вторая отметка – 2 балла и т.д. Участвует вся команда. После выполнения задания все команды строятся. Им задают два вопроса.)

Учитель:

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Греция.

2. Какие знаете спортивные игры с мячом?

Футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей с мячом на льду и траве, бейсбол, регби...

3. Сколько было Олимпийских игр древности?

293 игры.

4. Какие виды метаний в легкой атлетике знаете?

Мяча, гранаты, диска, копья, молота, толкание ядра.

5. Чем награждался победитель Игр в древней Греции?

Лавровым венком.

6. Чему равна длина дистанция в марафонском беге?

42 км 195 м.

(Ответы оцениваются жюри по пятибалльной системе.)

Ведущий 1:

Теперь мальчишкам свою силу

На кольцах надо показать.
Из вися подтянуться силой,
А мы все будем вслух считать.

(Мальчики подтягиваются. Каждое подтягивание – 1 очко.)

Ведущий 2:

А девочкам через скакалку
По полуминуте прыгать нужно.
Чтоб веселее им скакалось,
Поддержим их хлопками дружно.

Учитель:

1. Кто возродил Олимпийские игры современности?

Французский педагог Пьер де Кубертэн.

2. Назовите прыжковые виды в легкой атлетике.

Прыжки в длину, высоту, тройной и с шестом.

3. Когда и где состоялись первые Игры Современности?

В Афинах, в 1896 г.

4. Назовите настольные спортивные игры.

Шахматы, шашки, настольный теннис, бильярд...

5. Девиз Олимпийских игр.

«Выше, быстрее, сильнее!»

6. Назовите количество игроков в футбольной, волейбольной командах.

В футбольной – 11, в волейбольной – 6.

(Жюри подводит итоги этого конкурса.)

Ведущий 1:

Последний вид – в кольцо послать

Вам надо баскетбольный мяч.

Лишь точность рук и меткость глаз

Позволят вам попасть не раз.

(Броски баскетбольного мяча в кольцо. Мальчики с трех метров, девочки с двух. Каждый по три броска. Каждое попадание – 1 очко.)

Учитель

1. Как выглядит олимпийский флаг?

Белое полотнище с пятью переплетенными кольцами.

2. Назовите цвета олимпийских колец.

Зеленый, черный, желтый, голубой, красный.

3. Как называется спортивный наставник?

Тренер.

4. Как называются начало и конец в беге?

Старт и финиш.

5. Как называется преждевременное выбегание со старта?

Фальстарт.

6. Когда проходили Олимпийские игры в Москве?

В 1980 г.

Ведущий 2:

Теперь болельщикам задание:

Своей команде помощи!

И кто сейчас проявит знания,

Тот принесет еще очки:

(Учитель задает по одному вопросу болельщикам каждой команды.)

Учитель:

1. Что такое паралимпийские игры?

Игры людей с ограниченными возможностями.

2. Первый олимпийский чемпион России.

Панин-Коломенкин в фигурном катании.

3. Первая советская олимпийская чемпионка.

Нина Пономарева в метании диска в 1952 г.

(Затем учитель проводит обзор литературы «От Олимпии до наших дней».)

(Количество прыжков за 30 секунд делится на 10. Это количество очков.)

Ведущий 1:

И вот подводим мы итоги.

Какие не были б они,

Пусть спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни!

(Построение команд. Объявляются итоги спортивного праздника, проводится награждение.)

Ведущий 2:

Спасибо вам и до свиданья!
до новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знания
И душу грейте добрым светом!

(Исполняется песня «Слава спорту» на мотив марша «Прощание славянки».)

Физкультурой мы увлеченные,
Жизнь спортивная нравится нам.
В нее сердцем, душою влюбленные,
И любовь не разрушить годам.
Силу и быстроту развиваем
И выносливость очень важна.
Тренировками дух укрепляем,
Закаляют нас воздух, вода.

Припев:

О спорт, дорогой!
По жизни с тобой
Дружить нам всегда,
Дай Бог, на долгие года!
Наполняет нас радость движенья,
Сердце бьется в груди веселей.
И спортивной победы мгновенья
Дополняют улыбки друзей.
И учиться нам спорт помогает,
Ведь здоровье — основа всего.
Кто по жизни со спортом шагает,
Тот и может пойти далеко.
О спорт, дорогой!
По жизни с тобой
дружить нам всегда, дай Бог,
на долгие года!

**СЦЕНАРИЙ
СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА
«СИМВОЛИКА РОССИИ»**

Положение о проведении праздника

Цели и задачи.

Сообщение учащимся знаний о российской символике, привитие чувства уважения к ней, воспитание патриотизма, здорового образа жизни. Развитие физических качеств.

Место проведения: спортивный зал школы.

Оборудование и инвентарь.

Флаг России, ее герб и гимн, флагшток, магнитофон, секундомер, свисток, мячи, эстафетные палочки, стойки, канат, длинная скакалка (веревка), гимнастические обручи, кубики, спортивные марши, стенгазеты..

Программа.

Эстафеты (различные), броски баскетбольного мяча, прыжки с длинной скакалкой, перетягивание каната, викторина, конкурс стенгазет.

Участники.

Команды 7 – 8-х классов. Четыре команды по 10 человек (5 девочек + 5 мальчиков).

Предварительная работа.

По классам проводятся уроки, беседы о российской символике, готовятся стенгазеты на эту тему. Библиотека организует выставку книг по теме викторины.

Награждение.

Класс-победитель награждается кубком, грамотой и призами. Призеры награждаются грамотами и тортом. Награждаются классы по номинациям: «самые сплоченные», «самые элегантные», «самые волевые».

Ход праздника

(Под звуки спортивного марша в спортивный зал входят команды и строятся на боковой линии волейбольной площадки. Входят ведущие: юноша и девушка.)

Ведущий:

Друзья! Мы праздник посвящаем Святой символике Руси.

Ведущая:

В спортивный зал мы приглашаем

Флаг, герб и гимн родной страны!

*(Звучат фанфары. Входят три мальчика, изображающие
флаг, герб и гимн.)*

Флаг России:

Я – России честь и слава!

Государства символ я.

Я живу – живет держава,

Нет Отчизны без меня.

Разным я бывал по цвету,

Прежде чем таким я стал.

Только разве дело в этом?

Я ведь душу не менял.

С первых дней Руси доньше

дух всегда один во мне:

Крепить в каждом гражданине

Чувство верности стране.

Русь на первом своем шаге

Сразу создала меня – На багряно-алом стяге

Лик Спасителя Христа.

Освященный, как икона,

Я молитвы принимал,

Вольный ветер с небосклона

Меня в битвах разведал.

Знают поле Куликово,

Дон, Нева, Бородино,

Стены крепости Азова

Жить со славой мне дано.

Я в огне любых сражений

Силу духа не терял.

От огня и от ранений

Наш солдат меня спасал.

На груди под гимнастеркой

Я от плена уходил.

Их, бойцов войны той горькой
В памяти я сохранил.
Нынче, в жизни современной,
Бело-сине-красный я.
По строению вселенной
Сущность строится моя.
Мир земной внизу – цвет красный,
Средний – неба синий цвет.
Еще выше – самый ясный,
Это белый Божий свет.
На Руси всегда любили
Эти славные цвета.
«Красным Солнышком» крестили
даже князя-удальца.
«Красны девицы» России –
В мире краше не найдешь!
Ах ты, Русь! Под небом синим
Белым лебедем плывешь!

Герб России:
У России орлиная стать.
У России характер орлиный.
Сильный духом лишь может взлетать,
Покоряя любые вершины.
Я – орел золотой, двуглавый.
Я смотрю на Восток и на Запад.
Взор мой твердый и величавый,
В когтях скипетр и держава!
В них единство страны и свобода,
Суверенность любого народа.
Надо мной три короны сияют,
Ветви власти они означают.
И Георгий Победоносец
В моем сердце победу носит.

Гимн России:

Величье, Божественность звуков моих
Возвышенно льются в торжественный стих.
Гармония муз в каждой ноте слышна.
О Русь, эта песня тобой рождена!
Озера и реки, поля и леса,
И горы, и степи, морей синева,
И люди с открытой и щедрой душой
Меня наполняют своей красотой.
Я славлю Россию во веки веков!
Я славлю и доблесть, и труд, и любовь!
- Я дух возвышаю, я совесть бужу,
Народы сближаю, к единству зову.
Россия! Отчизна! Родная страна!
Будь сильной, красивой и доброй всегда!

Ведущий:

Под флагом России, с гербом и гимном
Наши спортсмены мир покоряют.
В видах спортивных летних и зимних
Во имя России они побеждают.

Ведущая:

Пусть дым сражений мирным лишь будет.
Пусть мир планеты войны забудет.
Пусть в честь победы только спортивной
Флаг поднимают под звуки гимна.

Ведущий:

Юные школьные наши атлеты!
Спорта дороги у вас впереди,
Знайте, значение в спорте победы –
Это во славу нашей страны!

Ведущая:

Будьте здоровы, ребята! Дерзайте!
Тело крепите, дух закаляйте!

Взвейся, наш флаг! Наш гимн, зазвучи!

Праздник, нам радость всем подари!

(Под звуки гимна поднимается на флажке флаг России.)

Ведущий:

Итак, ребята, начинаем наши соревнования.

Задание первое. Наш флаг находится в крепости. Необходимо освободить его и водрузить на башне. Команды, займите место на старте. Внимание: «Марш»

(Команды строятся у лицевой линии волейбольной площадки. Напротив каждой команды на другой лицевой линии за стенкой из девяти небольших кубиков флажков на подставке. Каждый

Ведущая:

Задание второе – броски баскетбольного мяча о стену, не выходя из круга.

(От каждой команды по два человека – мальчик и девочка. Из круга диаметром 2,5 м на расстоянии 4 м от стены по очереди бросают в стену мяч и ловят его с отскоком об пол. Побеждает та команда, которая сделала больше всех бросков-передач за 1 мин. При потере мяча или ошибке время останавливается.)

Ведущий:

Задание третье – эстафета по кругу.

(Две команды становятся по краям боковой линии волейбольной площадки у центральной линии в противоположных направлениях на лицевых линиях по середине стойки. Каждый участник бежит по кругу, обегая стойки, передает эстафетную палочку товарищу, становится последним и т.д. Побеждает команда, последний участник которой финиширует первым. Вначале полу финалы, затем финал и забег за 3 -4-е места.)

Ведущая:

Задание четвертое. Выполняют девочки команд. Прыжки с длинной скакалкой.

(Два мальчика крутят тонкую веревку длиной 4–5 м. Все девочки команды, забегая поочередно или все сразу, должны совершить прыжки, не сбиваясь, за 1 мин. Побеждает та команда, которая сделала больше всех прыжков.)

Ведущий:

Задание пятое. Перетягивание каната для мальчиков.

(Участвуют мальчики команд. Проводится по кругу.)

Ведущая:

Задание шестое. Броски баскетбольного мяча в кольцо, кто быстрее.

(Участствует вся команда. Команды становятся у центральной линии баскетбольной площадки в противоположных направлениях, каждая в колонне к своему кольцу. По сигналу первый после ведения баскетбольного мяча должен попасть в кольцо. Как только попал, делает пас товарищу по команде, а сам бежит в конец колонны. Побеждает команда, последний участник которой попал и отдал пас капитану. Вначале полуфиналы, затем финал и борьба за 3–4-е м.)

Ведущий:

Задание седьмое. Проскочить в гимнастический обруч.

(От каждой команды мальчик и девочка. Судья от лицевой линии тихо толкает обруч. Участник старается сделать как можно больше проскаканий внутрь обруча, не сбив его. Побеждает команда, участники которой сделали в сумме наибольшее число проскаканий.)

Ведущая:

Задание восьмое. Викторина.

(Командам раздают конверты, в которых по пять вопросов о российской символике. Время на подготовку к ответам 5 минут.)

Вопросы викторины

1. При каком российском царе в качестве герба был выбран двуглавый орел?

При Иване III.

2. Когда введен новый герб России?

30 октября 1993 г.

3. Когда в России был принят трехцветный флаг (бело-сине-красный)?

В 1883 г. при Александре III

4. Как назывался первый гимн СССР?

«Интернационал».

5. Автор слов современного гимна России, автор музыки.

С. Михалков и А. Александров.

Ведущий:

Задание девятое, последнее – эстафета «Все сразу».

(Две команды по краям волейбольной площадки у центральной линии в противоположных направлениях. На лицевых линиях стойки. Все участники команды, взявшись за руки, приставными шагами правым боком

одновременно стараются быстрее соперника преодолеть один круг по залу и встать на и.п. Вначале полуфиналы, затем финал и борьба за 3–4-е места.)

Ведущая:

Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас,

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас.

(Судьи объявляют результаты. Флаг, Герб и Гимн проводят награждение команд.)

Ведущий:

Друзья! Всем наши поздравленья

Сегодня проигравших нет.

достоины все без исключенья

Такого звания - атлет!

Ведущая:

И в заключенье нашу песню

Эй, запевала, запевай!

Ведущий:

А мы подхватим дружно вместе!

Эй, громче музыка играй!

(Все поют песню на мотив «Москва майская». Сл. А. Мальцева.)

Жить без спорта мы не можем.

Мы идем по жизни с ним.

Спортом силу мы умножим,

Дух и волю укрепим!

Знаем мы – страна родная

Нас здоровых, сильных ждет.

И Отчизне присягая,

Сердце весело поет:

Припев:

В мире краше

Страны нашей

Нет для нас на всей Земле.

Мы – спортсмены,
Взрослым смена,
Развиваем спорт в стране.
Стадион, спортзал, площадка
Привлекают нас всегда.
Занимаемся зарядкой
С настроением с утра!
Гордо реет флаг российский,
Гордо гимн в душе звучит.
дух спортивный, олимпийский
В сердце гордо говорит:

Прпев.

Помним предков мы победы.
Мы продолжим славный путь.
Мы – российские атлеты,
Нас с дороги не свернуть!
Знай, страна моя родная,
Мы тебя не подведем.
Спортом силы укрепляя,
дружно, радостно поем:
В мире краше
Страны нашей
Нет для нас на всей Земле.
Мы – спортсмены,
Взрослым смена,
Развиваем спорт в стране!

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
им. Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
СТУДЕНТА - ПРАКТИКАНТА**

Фамилия И.О.

Факультет Физической культуры

Курс _____

Школа №

Адрес школы _____

Телефон школы

РУКОВОДИТЕЛИ ПРАКТИКИ ОТ ИНСТИТУТА

Факультетский руководитель

Практики _____

Методист _____

Преподаватель педагогики _____

Преподаватель психологии _____

РУКОВОДИТЕЛИ ПРАКТИКИ ОТ ШКОЛЫ

Директор школы _____

Учитель _____

Классный руководитель _____

М.П.

УЧЕБНАЯ РАБОТА

	Дата (число, месяц, год)	Тема урока	Отметка о выполнении
1 неделя		10 А, Б, В Волейбол. Прием и передача сверху.	ОТЛИЧНО
		10 К, Г Волейбол. Поддачи.	ОТЛИЧНО
		7 Е, К Баскетбол. Штрафные броски.	ОТЛИЧНО
2 неделя		10 А, Б, В Волейбол. Прием и передача снизу.	ОТЛИЧНО
		10 А, Б, В Волейбол. Прием и передача снизу.	ОТЛИЧНО
		7 Е, К Баскетбол. Учебная игра.	ОТЛИЧНО
		10 А, Б, 2Б, 7В Мониторинг. Прыжки в длину с места.	ОТЛИЧНО
3 неделя		10 А, Б Мониторинг. Подтягивание.	ОТЛИЧНО
		10 К Мониторинг. Прыжки в длину с места. Сгибание туловища из положения лежа.	ОТЛИЧНО
		11 А Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	ОТЛИЧНО
4 неделя		6 А, Б Веселые старты. Эстафеты.	ОТЛИЧНО.
		10 Г, К Баскетбол. Зонная защита.	ОТЛИЧНО.
		10 В, Г Баскетбол. Передачи мяча. Легкая атлетика. Развитие прыгучести.	ОТЛИЧНО.
5 неделя		6 А, В Контрольный урок. Прыжки в длину с места. Пресс.	ОТЛИЧНО.
		10 Г, К Легкая атлетика. О.Ф.П.	ОТЛИЧНО.
		10 В, Г Мониторинг. Отжимание.	ОТЛИЧНО.
6 неделя		6 А, В Подведение итогов четверти. Подвижные игры.	ОТЛИЧНО.
		10 К Подведение итогов четверти. Баскетбол.	ОТЛИЧНО.
7 неделя		6 А, В Спортивные игры. Баскетбол. Подвижные игры. Перестрелка.	ОТЛИЧНО.
		10 В Спортивные игры. Баскетбол.	ОТЛИЧНО.
		6 Е Баскетбол. Двусторонняя учебная игра. Повтор элементов: броски, передача.	ОТЛИЧНО.

Всего за время практики:

провел(а)

уроков 41

посетил(а) уроков **20**

Согласовано: Учитель _____

Утверждаю: Методист _____

ВНЕКЛАССНАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

	Дата (число, месяц, год)	Тема урока	Отметка о выполнении
1 неделя		Секция О.Ф.П., баскетбол: (8-11 классы) Секция О.Ф.П., баскетбол.	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
2 неделя		Секция О.Ф.П., баскетбол. Кросс наций. Секция О.Ф.П., баскетбол.	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
3 неделя		Секция О.Ф.П., баскетбол. Секция О.Ф.П., баскетбол девушки (старшие классы)	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
4 неделя		Секция ОФП девушки старшие классы. Олимпийский день бега. Военно-спортивная игра ЗАРНИЦА. Секция баскетбол девушки (старшие классы.) Посвящение в спасатели.	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
5 неделя		Секция баскетбол. Секция ОФП. Беседа, посвященная дню МАТЕРИ (6-8 классы) Секция баскетбол девушки (старшие классы.)	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
6 неделя		Акция МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ! Секция ОФП баскетбол. Беседа по предупреждению ДТП.	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.
7 неделя		Секция баскетбол. Секция баскетбол. Веселые старты в 3 классах СБОР УРОЖАЯ.	ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО. ОТЛИЧНО.

Всего за время практики:

провел(а) воспитательных мероприятий 3

провел(а) внеклассных мероприятий по предмету 18

посетил(а) внеклассных воспитательных мероприятий 3

Согласовано: *Классный руководитель* _____ **Утверждаю:**

Преподаватель педагогики/Методист _____

МЕТОДИЧЕСКАЯ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Дата	Наименование/вид работы	Отметка о выполнении
	<p>Мониторинг показателей физического развития и подготовленности учащихся: бег 1000 м, бег 30 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Проведение микроэксперимента.</p> <p>Апробация собственных методик для дальнейшего использования при написании дипломной работы.</p> <p>Выполнение различных проблемно-исследовательских заданий (по рекомендации преподавателей) по специализации или педагогике и психологии.</p>	ОТЛИЧНО.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		
По учебной работе		По воспитательной
<p>(Ф.И.О. студента) проявила себя как вдумчивый, грамотный специалист. Ее уроки проходили организованно, с хорошей плотностью, методически правильно. Студентка имеет хороший контакт с классом. На уроках применяет современные методы обучения. К ведению документации относится добросовестно. Оценка за практику ОТЛИЧНО.</p>		<p>(Ф.И.О. студента) владеет знаниями по психологии и возрастным особенностям личности учащихся. Легко находит контакт с детьми, доброжелательна и общительна. Показала себя творческим воспитателем, умело организующим внеклассные мероприятия, которые получили высокую оценку со стороны учителей школы и детей. Оценка за практику ОТЛИЧНО.</p>
УЧИТЕЛЬ		КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

ОЦЕНКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Вид выполненной работы	Учитель/Классный руководитель	Методист института
1. Учебная работа	ОТЛИЧНО. Учитель.	ОТЛИЧНО. Методист института
2. Воспитательная работа	ОТЛИЧНО. Кл. руководитель.	ОТЛИЧНО. Каф. педагогики
3. Задание по психологии	ОТЛИЧНО. Кл. руководитель.	ОТЛИЧНО. Каф. психологии

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА 5 (ОТЛИЧНО) _____

Факультетский руководитель практики _____

(Ф.И.О., подпись, дата)

Терминологический словарь учителя физической культуры

Исходное положение – положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения.

Стойки

Исходное положение «стоя» – вертикальное положение тела (голова вверх или вниз) принято называть стойкой. Различают стойки с прямыми и согнутыми ногами.

Стойки с прямыми ногами

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь (слегка развернуты).

Стойка ноги сомкнуты – носки и пятки вместе.

Стойка ноги слегка расставлены – на ширину ступни.

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч, шага.

Стойка ноги шире плеч – ноги широко разведены, носки слегка ввернуты.

Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди – ноги на ширине ст. шага, носки слегка развернуты.

Стойка ноги сомкнуты – носки и пятки вместе.

Стойка ноги скрестно – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельно на расстоянии одной стопы.

Стойка пятки врозь – носки сомкнуты, пятки разведены.

Стойка правой (левой) вольно – правая (левая) нога отставлена в сторону на шаг (ширину плеч), на нее перенесена тяжесть тела (или тяжесть тела распределена на обеих ногах).

Узкая стойка ноги врозь правой (левой) – ноги расставлены на расстояние уже плеч, правая (левая) находится впереди.

Стойка в линию правой (левой) – одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка.

Стойка на правой (левой) – стойка на одной ноге.

Стойки с согнутыми ногами

Стойка на коленях – колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты.

Стойка на правом (левом) колене – одна нога коленом, голенью и носком опирается о пол, другая выставлена вперед, согнута в колене, ступня

на полу; бедро опорной ноги и голень выставленной вперед ноги перпендикулярны полу.

Седы

Сед – положение «сидя на полу» (на снаряде). Различают седы с прямыми и согнутыми ногами.

Седы с прямыми ногами

Сед – положение «сидя на полу» (снаряде), ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, руки касаются опоры (или в другом положении). Для рук упор сзади. *Сед с захватом* – положение «сидя на полу», ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы.

Сед ноги врозь – положение «сидя», ноги расставлены в стороны на 30–40°, носки оттянуты, для рук упор сзади.

Сед углом – положение «сидя», вытянутые вперед и вверх прямые ноги образуют с туловищем прямой угол, голова держится прямо, для рук упор сзади.

Сед углом ноги врозь – положение «сидя», прямые ноги подняты вперед в стороны, для рук упор сзади.

Сед согнувшись – ноги подняты до вертикального положения, носки оттянуты, для рук упор сзади.

Сед согнувшись, с захватом – ноги подняты до вертикального положения, носки оттянуты, туловище, голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы (ноги захватом притягиваются к туловищу, голова наклонена).

Седы с согнутыми ногами.

Сед на пятках – положение «сидя» на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище держится вертикально, руки на поясе.

Сед на пятках с наклоном – то же положение, но туловище наклонено вперед до касания пола вытянутыми руками.

Сед на пятках с наклоном назад – то же положение, но туловище наклонено назад.

Сед на правой (левой) пятке – туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая.

Сед на правой (левой) пятке с наклоном – туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая, туловище наклонено вперед до касания пола вытянутыми руками.

Сед на правой (левой) пятке с наклоном назад – то же положение, туловище отклонено назад.

Сед на правой (левой) пятке с захватом – туловище на правой (левой) пятке, левая (правая) нога прямая, туловище и голова наклонены к ноге, руки захватывают голеностопный сустав левой (правой) ноги.

Сед на бедре – тяжесть тела находится на правом (левом) бедре согнутой ноги, левая (правая) нога прямая, руки подняты в левую (правую) сторону.

Сед, согнув ноги в коленях – ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу.

Сед ноги скрестно правой (левой) – ноги «по-турецки» согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой). Руки на поясе.

Сед на скамейке продольно – положение «сидя» на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу, упор кисти на заднем краю скамейки.

Сед на скамейке поперечно – положение «сидя» верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.

Приседы

Приседы – положение на согнутых ногах, опора на носках, колени в стороны. Присед полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, положение рук любое, выполняется из основной стойки.

Присед на всей ступне – полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны.

Полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.

Круглый присед (полуприсед) – приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто (полусогнуто) вперед, голова опущена, руки вытянуты вперед.

Полуприсед с наклоном – приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад (образный термин – «старт пловца»).

Присед (полуприсед) на правой (левой) – приседание на правой (левой) ноге, левая (правая) нога поднята вперед, руки на поясе.

Присед на правой (левой) с захватом – то же положение, захват руками за голеностопный сустав левой (правой) ноги.

Присед пружиня (пружинный) – приседание, выполняемое с добавочными пружинящими движениями после незначительного разгибания ног с последующим их полным сгибанием.

Наклонный присед (полуприсед) – приседание, при выполнении которого туловище наклонено назад. При этом бедра, туловище и голова на одной прямой линии, руки вытянуты вдоль туловища.

Выпады

Выпад движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка, левая (правая) нога прямая (носок слегка развернут наружу), туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.

Глубокий выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед (с максимальным разведением ног).

Выпад правой (левой) назад (наружу, внутрь) – выставление согнутой ноги назад (наружу или внутрь).

Выпад вправо (влево) – выставление согнутой ноги в сторону, ступни сохраняют положение основной стойки.

Выпад вправо (влево) с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки скрещиваются перед коленом выставленной ноги.

Наклонный выпад вправо (влево) – выставление согнутой ноги вправо (влево), одновременный наклон туловища вправо (влево), руки вверх.

Выпад левой (правой) вправо (влево) – выставление левой ноги вправо, руки в стороны.

Упоры

Упор – положение туловища с опорой на руки и какую-либо часть тела.

Упор стоя согнувшись – туловище согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры. Угол наклона туловища по отношению к опоре больше 45°.

Упор присев – присев, колени вместе, руки опираются о пол около носков спереди – снаружи, голова держится прямо.

Упор на коленях – тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях; колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.

Упор на правом (левом) колене – неопорная нога отведена назад. Упор на правом (левом) колене с захватом – упор, при котором неопорная нога захватывается свободной рукой за носок и сгибается в колене. Упор на правом (левом) колене одноименный – опора правой рукой и правым коленом.

Упор на правом (левом) колене разноименный – опора правой рукой и левым коленом.

Упор на правом (левом) колене боком – туловище обращено к опоре боком, левая (правая) нога отведена в сторону.

Упор лежа – положение «лежа» грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45° .

Упор, лежа на бедрах – туловище максимально прогнуто, опора на руки, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор, лежа на бедрах и предплечьях – опора на бедрах и предплечьях.

Упор, лежа кольцом – положение «лежа» на бедрах, согнутые ноги касаются головы.

Упор, лежа полукольцом – положение «лежа» на бедрах, согнутые ноги не касаются головы.

Упор лежа кольцом, правой (левой) ногой – положение «лежа» на бедрах, одна нога касается головы.

Упор, лежа на предплечьях – опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.

Упор, лежа сзади – туловище обращено к опоре спиной, опора на руки, носки оттянуты.

Упор сзади на предплечьях лежа – туловище обращено к опоре спиной, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.

Упор сзади на предплечьях сидя – положение «сидя», опора на предплечья.

Упор правым (левым) боком лежа – опора на одну руку и носки, туловище обращено боком к опоре, другая рука вытянута вдоль туловища.

Наклоны

Наклон – сгибание туловища в тазобедренных суставах в разных направлениях (вперед, назад, в стороны).

Наклон – сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки касаются пола около носков.

Наклон с захватом – то же упражнение, руки захватывают голеностопные суставы.

Полунаклон – туловище слегка наклонено вперед (на половину амплитуды на 45° выше горизонтали).

Наклон прямым туловищем – наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.

Наклон прогнувшись – наклон вперед с прогнутым туловищем, руки в стороны, голова приподнята.

Наклон вперед – книзу – туловище наклонено под углом 45° к полу.
Наклон назад – прогибание туловища назад.

Наклон назад прямым туловищем – наклон, при котором прямое туловище отклоняется назад, голова приподнята.

Наклон назад, касаясь правой (левой) – наклон назад, правая (левая) рука касается пола.

Наклон в широкой стойке прямым туловищем – наклон вперед прямым туловищем, руки в стороны, смотреть вперед.

Наклон в широкой стойке, прогнувшись – наклон вперед, туловище прогнуто, руки в стороны, смотреть вперед.

Наклон вправо (влево) – сгибание туловища в правую (левую) сторону, смотреть вперед.

Пружинящий наклон – наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Наклон расслабленно – наклон, при котором тело без напряжения, как бы падая, сгибается вперед (или в другом направлении).

Наклон расслабленно влево – из стойки ноги врозь, наклон расслабленно влево.

Наклон последовательно (последовательный) – туловище сгибается последовательным включением отдельных суставов в разных направлениях.

Исходные положения «лежа»

Лежа на спине – прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Чтобы занять это положение, нужно сначала сесть, а затем лечь.

Лежа на животе (груди) – прямые ноги сомкнуты, носки вытянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони лежат перед собой одна на другой. Чтобы принять положение «лежа» на животе по команде «Ложись!», надо выставить правую ногу на полшага вперед, быстро опуститься на левое колено, затем, опираясь на левую руку, лечь на пол. Ноги сомкнуть, носки оттянуть, руки вытянуть вдоль туловища. По команде «Встать!» нужно быстро подняться и принять положение «смирно».

Лежа на животе прогнувшись – тело максимально прогнуто, руки вытянуты вверх–наружу, ноги и голова приподняты.

Лежа на животе с опорой коленом – положение «лежа» с опорой на грудь и одно колено, неопорная нога отведена назад, руки подняты в стороны.

Лежа на животе кольцом – положение, лежа на бедрах с касанием носками головы, руки в упоре о пол. Лежа на животе кольцом правой (левой) – касание головы правой (левой) ногой.

Лежа на животе кольцом с разноименным захватом – захват левой рукой правой ноги.

Лежа на животе полукольцом – нет касания головы ногами, упражнение выполняется с неполной амплитудой.

Лежа правым (левым) боком – положение «лежа» с опорой одним боком, ноги сомкнуты, прямые руки вверх.

Лежа левым боком с опорой предплечьем, правую руку в сторону – ноги сомкнуты, опора на левое предплечье.

Направление движения ногами

Направление движения ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

Движения ног в лицевой плоскости: правую в сторону на носок; правую в сторону – к низу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую кверху.

Движения ног в боковой плоскости: левую вперед на носок; левую вперед – к низу; левую вперед; левую вперед–кверху; левую назад на носок; левую назад–книзу; левую назад.

Разноименные движения ног: правую влево; правую влево – к низу. Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога (например, согнуть правую – стопа находится у голени опорной ноги).

Сгибание ног в лицевой плоскости: согнуть правую назад, колено в сторону; согнуть правую в сторону.

Сгибание ног в боковой плоскости: согнуть правую (стопа у голени опорной ноги); согнуть правую вперед; согнуть правую назад.

Выставление ноги на носок: правую на носок в сторону.

Выставление ноги на всю ступню (на полный шаг) – правую (левую ногу) на шаг в сторону (вперед, назад). Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

Шаг с перенесением тяжести тела на выставленную ногу – шаг правой (левой) вперед (назад, в сторону) или вперед – наружу.

Положения рук и движения ими

Руки вниз –руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад.

Руки вперед – прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх – прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз.

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь.

Руки слегка согнуты – незначительное, едва заметное сгибание рук в локтевых суставах со свободной кистью.

Руки полусогнуты – сгибание выражено отчетливо.

Руки на бедрах – руки слегка согнуты в локтях. Кисти свободно лежат на бедрах, локти отведены назад.

Руки перед грудью – согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Руки перед собой – правая (левая) сверху согнутые в локтях руки находятся перед грудью на высоте плеч, одно предплечье над другим (кисти могут быть сжаты в кулак).

Руки на голову – повернутые вниз ладони кладутся на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.

Руки за голову – согнутые руки расположены так, чтобы пальцы касались затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки над головой – согнутые руки подняты вверх, пальцы сцеплены «в замок» над головой.

Руки к плечам – согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища.

Руки за спину – согнутые в локтях руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины.

Руки за спину, кисть «в замок» – руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть – руки за спиной согнуты в локтях, кисть на кисть.

Круговые движения

Круг – круговые движения рук, ног, туловища, головы по окружности на 360° .

Дуга – движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности.

Мах – резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Положение кисти и движения ею

Обычное положение кисти – на одной прямой с рукой, пальцы выпрямлены.

Кисть в кулаке (кулаках) – пальцы сжаты в кулак (указать, куда обращены пальцы).

Кисть свободна – положение кисти сходно с обычным, т.е. кисть находится на одной прямой с предплечьем, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена – кисть свободно висит, насколько позволяет лучезапястный сустав, пальцы и кисть полностью расслаблены.

Кисть поднята (опущена) вперед (назад) – кисть, по возможности прямая, отведена в соответствии с указанным направлением.

Пальцы врозь – пальцы с силой разведены друг от друга.

Пальцы согнуты – пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают ядра).

Сгибание и разгибание пальцев – сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно – сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца (иную последовательность следует указывать дополнительно).

Восьмерка кистью – направление движения определяется из исходного положения (например, правая рука в сторону ладонью кверху, восьмерка кистью вперед – к низу).

Волна кистью – последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

Движения руками и ногами

Движения руками и ногами (по отношению друг к другу) выполняются одновременно, поочередно, последовательно. Различают одноименные движения (левой ногой, рукой влево), разноименные (правой ногой, рукой влево), параллельные (обеими руками, ногами), симметричные и несимметричные.

Одновременно – движения двумя ногами (руками) выполняются в одно и то же время.

Поочередно – движения совершаются сначала одной ногой (рукой), потом другой.

Последовательно – движения совершаются одно за другим с отставанием одной ноги (руки) от другой на половину амплитуды.

Стойка из положения «лежа»

Стойка на лопатках – из положения «лежа» на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, прогибаясь, поднять ноги и таз, опереться руками в поясницу (большие пальцы вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. При правильном выполнении опора должна быть равномерно распределена на затылок, шею, локти, для чего локти надо держать ближе друг к другу. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми ногами о пол.

Стойка на голове – выполняется с опорой головой и руками; голова опирается верхней частью лба, масса тела равномерно распределяется на руки и голову (точки опоры образуют равносторонний треугольник).

Стойка на груди – выполняется с опорой грудью и руками.

Стойка на плече – выполняется с опорой плечом и согнутой разноименной рукой.

Стойка на предплечьях.

Стойка на предплечьях и голове.

Стойка на руках – руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абдулина, О.А.* Педагогическая практика студентов [Текст]: пособие для студентов пед. ин-тов / О.А. Абдулина, Н.Н. Загряжкина – М.: Просвещение, 1989.
2. *Богданов, Г.П.* Школьникам – здоровый образ жизни [Текст] / Г.П. Богданов – М.: ФиС, 1989.
3. *Весна, Е.Б.* Профессионально-педагогическая практика [Текст] / Е.Б. Весна, О.О. Киселев. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1999.
4. Гимнастика с методикой преподавания [Текст] / под ред. И.Б. Павлова и В.М. Баршая. – М.: Просвещение 1985.
5. *Защиорский, В.М.* Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Защиорский. – М.: ФиС. 1966.
6. *Калинкин, А.А.* Развивая двигательные качества // Физическая культура в школе // [Текст] / А.А. Калинкин. – Изд. Педагогика 1990, № 6.
7. *Кашачкин, В.М.* Физическое воспитание в начальной школе [Текст] / В.М. Кашачкин. – М.: Просвещение, 1983.
8. *Коджаспирова, Г.М.* Педагогическая практика в начальной школе [Текст] / Г.М. Коджаспирова, Л.В. Борикина. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
9. *Кожухова, Н.Н.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.Я. Рыжкова, М.М. Самодурова. – Учебное пособие: - М.: АСАДЕМА, 2002.
10. *Лаврикова, Т.В.* Педагогика личности. Часть III. Педагогическая практика личностной ориентации [Текст] / Т.В. Лаврикова. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1998.
11. Легкая атлетика с методикой преподавания [Текст]: Учебное пособие / под ред. А.Н. Макарова и П.З. Сириса. – М.: Просвещение, 1989.
12. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
13. *Мишагин, В.Н.* организация и содержание педагогической практики в детских спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры / В.Н. Мишагин, И.Ю. Водолагина. – Саратов, ИЦ Наука, 2006.
14. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998.
15. *Нестеровский, Д.И.* На уроках баскетбола // Физическая культура в школе // [Текст] / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк. – Педагогика 1992. № 1.
16. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников [Текст] / под ред. Л.Е. Любомирского. – М.: Педагогика, 1989.
17. *Пашкевич, Г.Н.* Педагогическая практика [Текст]: Учебно-методическое пособие / Г.Н. Пашкевич, М.Е. Сысоев. – М.: Изд-во «Сигналь», 1999.

18. Педагогическая практика студентов факультетов дошкольного образования [Текст]: Учебное пособие / под ред. В.И. Ядешко, Л.М. Волобуевой. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
19. Педагогическая практика [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. В.К. Розова. – М.: Просвещение, 1981.
20. Педагогическая практика студентов высшей школы (программа и ее научно-методическое и технологическое обеспечение) [Текст] / под редакцией В.А. Глуздова, Л.В. Загрековой. 2-е изд., испр. и доп. – Н.Новгород: НГПУ, 1997.
21. Педагогическая практика: опыт и перспективы [Текст]: Межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1999.
22. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию [Текст] / под ред. В.П. Богословского. – М.: Просвещение, 1986.
23. *Симонов, В.П.* Педагогическая практика в школе [Текст]: Учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов / В.П. Симонов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000.
24. *Синкевич, В.Ф.* Весь класс играет в баскетбол // Физическая культура в школе // [Текст] / В.Ф. Синкевич. – Педагогика 1989, № 2.
25. Спортивные игры: учебник для вузов [Текст] / Под ред. В.Д. Ковалева и др. – М.: ФиС, 1988.
26. *Сысоева, М.Е.* Педагогическая практика. Справочник. Учебно-методическое пособие [Текст] / М.Е. Сысоева. – М.: ЦГЛ, 2002.
27. *Фарбер, Д.А.* Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990.
28. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе [Текст] / под ред. М.Д. Рипп. – М.: Просвещение, 1985.
29. Энциклопедия современного учителя [Текст] / Сост. Т.П. Зайцева. – М.: Изд-во «Астрель», 2000.
30. *Яковлев, В.Г.* Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1975.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Задачи педагогической практики.....	3
3. Умения и навыки, приобретаемые в процессе педпрактики.....	3-4
4. Общие вопросы организации педагогической практики.....	4-6
5. Содержание педагогической практики	6-8
6. Права и обязанности практиканта.....	8-9
7. Отчетная документация студента-практиканта	9-10
8. Документы которые нужно научиться составлять:	
- сведения о прикрепленном классе.....	10
- характеристика на класс.....	10-11
- учебный план на четверть.....	11
- протокол хронометрирования.....	12-13
- диаграмма плотности урока.....	13
- пульсометрия.....	13-14
- анализ урока.....	15-16
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
- учебный план на четверть.....	17
- планы – конспекты уроков.....	18-25
- сценарии спортивных праздников.....	26-38
- индивидуальный план студента-практиканта.....	39-42
- терминологический словарь.....	43-52
10. Список литературы.....	53-54

Учебный план на 3 четверть 9 класса

Учебный материал	Номера уроков																			
	33-	34	35-	36	37-	38	39-	40	41-	42	43-	44	45-	46	47-	48	49-	50	51-	52
Проведение самостоятельного выполнения упражнений на развитие физических качеств	П	П																		
Строевые упражнения и перестроение	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
Прыжковые упр-я в длину																	П	П	П	П
Прыжковые упр-я в высоту																	П	П	П	П
Бег с равномерной скоростью																	П	П	П	П
Лыжная подготовка:																				
Переход с поперечных ходов на одновременные	О	О	П	П	С	С	С	С	К	К										
Преодоление контруклонов на спуске			О	О	П	П	С	С	С	С	К	К								
Торможение боковым соскальзыванием					О	О	П	П	С	С	С	С								
Прохождение дистанций 2 км (дев.) 3 км (юн.)													К _{дм}	К _{дм}	К _м	К _м				
Прыжок в высоту перемахиванием																	О	О	П	П
Повторение материала 1 четверти по в/б:																				
Передача мяча сверху; в колоннах через сетку; прием мяча снизу 2-мя руками;																	П	П	П	П
игра в тройках																	П	П	П	П

О – Обучение К – контрольный урок
П – Повторение С – Совершенствование
К_м – Контрольный урок, мальчики. К_д – Контрольный урок, девочки.