

## Содержание

Отзыв руководителя практики .....	2
Конспекты уроков .....	3
План конспект урока № 1 .....	3
План конспект урока № 2 .....	4
План конспект урока № 3 .....	5
Дневник практики .....	9
Воспитательное мероприятие .....	13
Спортивное мероприятие «Оценка физического состояния группы учащихся» .....	17

**8 (800) 505-77-31**

## Отзыв руководителя практики

Студент **ФИО** проходил педагогическую практику **с по** 2020 г. в **НАЗВАНИЕ**. **ФИО** умело планировал учебную и воспитательную работу в соответствии с должностными обязанностями учителя по физической культуре. Студент проявил такие качества как ответственность, дисциплинированность, креативность, исполнительность и творчество.

Он творчески подходил к каждому заданию и к организации деятельности учеников, стараясь разнообразить уроки играми, эстафетами, соревнованиями, привлекал к участию в спортивных мероприятиях не только учащихся, но и учителей.

**ФИО** личным примером и положительным настроением увлекает учеников в совместную деятельность. На занятиях придерживалась возрастных особенностей каждого ребенка. Умело организовывал деятельность учащихся, вызывал интерес к физической культуре. Посещал занятия и других учителей.

К работе относится серьезно, выполнял все задания, данные руководителем педагогической практики. За время прохождения педагогической практики показал свои знания, умения и навыки в области физической культуры.

Работу **ФИО** в качестве учителя по физической культуре можно оценить на «отлично»

« » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Подпись

## Конспекты уроков

### План конспект урока № 1

**Класс:** 9 класс;

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** Спортзал СОШ

**Дата проведения:**

**Основные задачи урока:**

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

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи.

№	Содержание	Дози ровка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
	<b>Подготовительная часть</b> ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Полуприседом, полным приседом.	3 мин		Спина прямая
	Бег с заданиями: бег змейкой с высоким подниманием бедра, противоходом, захлестом голени назад, приставными шагами.	4 мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга
	<b>ОРУ:</b> Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения.	8 мин		Наклоны как можно глубже, Растягиваем все группы мышц
II.	<b>Основная часть</b> Обучение передаче мяча			

	сверху двумя руками. Имитационные упражнения. Передачи у стенки. Стоя друг против друга – передачи с короткой и длинной дистанции. Передачи через сетку. Смешанные упражнения.	18 мин		Поставленные задания выполняем качественно
Ш.	<b>Заключительная часть</b> Игра в волейбол Подведение итогов. Домашнее задание.	10 мин		

### План конспект урока № 2

**Класс:** 9 класс;

**Тип урока:** совершенствование.

**Место проведения:** Спортзал СОШ.

**Дата проведения:**

**Основные задачи урока:**

- Образовательные - совершенствование верхней и прямой нижней подачи.
- Воспитательные - воспитание навыков и умений.
- Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи.

№	Содержание	Дозировка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
	<b>Подготовительная часть</b> ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами. Спортивная ходьба. Бег с заданиями: По	3 мин		Спина прямая  Соблюдаем

	<p>диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спинай вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба: Восстановление дыхания.</p> <p><b>ОРУ:</b> Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения.</p>	4 мин		<p>дистанцию 2м др. от друга</p> <p>Наклоны как можно глубже, Растягиваем все группы мышц</p>
II.	<p><b>Основная часть</b></p> <p>совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.</p> <p>Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.</p> <p>Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.</p> <p>Передачи об баскетбольный щит.</p>	18 мин		<p>Поставленные задания выполняем качественно</p>
III.	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>игра в волейбол.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание</p>	10 мин		

### План конспект урока № 3

**Класс:** 8 класс;

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** Спортзал СОШ

**Дата проведения:**

**Основные задачи урока:**

- Образовательные - обучение приеме мяча снизу двумя руками.
- Воспитательные - воспитание навыков и умений.

– Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи.

№	Содержание	Дози ровка	Указания	
			организационные	методические
I.	Построение, приветствие и пояснение задач урока	2 мин		Отметить отсутствующих
	<b>Подготовительная часть</b> Ходьба - на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, спортивная ходьба.	3 мин		Спина прямая
	Бег с заданиями(с мячом): ведением правой, левой, между ног, крутя вокруг туловища, головы. ОРУ: Круговые движения головы, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног, рук.	4 мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга
		8 мин		Наклоны как можно глубже, Растягиваем все группы мышц
II.	<b>Основная часть</b> обучение приему мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками на месте (20 раз) Прием мяча снизу стоя у стены. Прием мяча снизу стоя напротив попарно. Прием мяча через сетку (сетка прикинута).	18 мин		Поставленные задания выполняем качественно
III.	<b>Заключительная часть</b> Игра в волейбол Подведение итогов. Домашнее задание – утренняя зарядка.	10 мин		Поставить отцепки

План конспект урока № 4

**Класс:** 9 класс;

**Тип урока:** совершенствование.

**Место проведения:** Спортзал СОШ

**Дата проведения:**

**Основные задачи урока:**

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

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи.

№	Содержание	Дози ровка	Указания	
			организационные	методические
	Построение, приветствие и пояснение задач урока.	2 мин		Отметить отсутствующих
I.	<b>Подготовительная часть</b> Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднятие опускание плеч; поворотами туловища;	3 мин		Спина прямая
	Бег: С высоким подниманием бедра в сторону, отведением прямых ног назад, в сторону, ускорение по диагонали, ускорение спиной вперед, по свистку прыжки вверх с полного приседа.	5 мин		Соблюдаем дистанцию 2м др. от друга
	Ходьба: восстановление дыхания. ОРУ: Наклоны головы,	8 мин		Разминаем

	туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения.			все суставы  Растягиваем все группы мышц
II.	<b>Основная часть</b> совершенствование передаче мяча сверху двумя руками. Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками. Передачи сверху об баскетбольный щит. Передачи сверху через сетку.	5мин  3мин  4мин		Пальцы напряжены Поставленные задания выполняем качественно
III.	<b>Заключительная часть</b> Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу. Подведение итогов. Домашнее задание.	13мин н  2мин		Поставить отцепки

praktikantu.ru  
Отчеты по практике

8 (800) 505-77-31



## Дневник практики

### День 1.

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении
9.00	Знакомство с базой практики, руководителем, педагогическим составом анализ материальной базы и кабинета учителя физической культуры	
10.00	Прохождение инструктажа по технике безопасности	
11.00	Знакомство с материальной базой учреждения, анализ технического инвентаря в спортивном зале	
12.00	Знакомство с должностными обязанностями учителя физической культуры	
13.00	Собеседование с директором школы, учителем физической культуры, классным руководителем	
14.00	Ознакомление с расписанием уроков физической культуры, составление собственного расписания	

### День 2.

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении
9.00	Знакомство с учащимися, наблюдение за уроком учителя физической культуры	
10.00	Составление плана подготовки самостоятельных уроков, обсуждение его с учителем физической культуры и завучем по УВР	
11.00	Наблюдение за уроком учителя физической культуры	

	культуры	
12.00	Беседа с учителем физической культуры и классным руководителем 7 А на тему проведения воспитательного мероприятия	
13.00	Наблюдение за уроком учителя физической культуры	
14.00	Заполнение отчета по практике	

### День 3

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении
9.00	Обсуждение с учителем физической культуры разработанных конспектов для проведения самостоятельных уроков	
10.00	Подбор спортивного инвентаря для проведения зачетных уроков	
11.00	Знакомство с учащимися тестируемого класса, наблюдение	
12.00	Проведение урок по физической культуре № 1 в 9 классе	
13.00	Проведение совместного с учителем физической культуры анализа проведенного урока. Определение плюсов и минусов.	
14.00	Заполнение дневника практики	

### День 4

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении

9.00	Подбор спортивного инвентаря для проведения зачетных уроков	
10.00	Проведение урок по физической культуре № 2 в 9 классе	
11.00	Подготовка диагностического материала для оценки физического состояния группы учащихся	
12.00	Проведение урок по физической культуре № 3 в 8 классе	
13.00	Проведение совместного с учителем физической культуры анализа проведенных уроков. Определение плюсов и минусов.	
14.00	Заполнение дневника практики	

praktikantu.ru  
День 5

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении
9.00	Подготовка к проведению оздоровительного мероприятия	
10.00	Проведение Дня здоровья для учащихся среднего школьного возраста «Чемпионат веселого мяча»	
11.00	Наблюдение за уроком учителя физической культуры	
12.00	Оценка физического состояния группы учащихся	
13.00	Анализ полученных результатов оценки физического состояния	
14.00	Заполнение дневника практики	

## День 6

Дата	Вид деятельности	Отметка о прохождении
9.00	Проведение урок по физической культуре № 4 в 9 классе	
10.00	Проведение совместного с учителем физической культуры анализа проведенного урока. Определение плюсов и минусов.	
11.00	Оценка физического состояния группы учащихся	
12.00	Анализ полученных результатов оценки физического состояния	
13.00	Подготовка и заполнение всех отчетов администрации учреждения	
14.00	Заполнение дневника практики	

## Воспитательное мероприятие

Дня здоровья для учащихся среднего школьного возраста

«Чемпионат веселого мяча»

Класса: 7 А.

**Дата:**

Цель: формирование ценностей здорового образа жизни среди учащихся.

Задачи:

1. Развивать устойчивый интерес учащихся к физкультуре и спортивным занятиям;
2. Формировать навыки ЗОЖ;
3. Вырабатывать умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе физкультуры и спортивных занятий.

Правила игры: спортивное мероприятие проводится по круговому принципу. Учащиеся проходят заданную дистанцию по маршрутным листам, начиная с цифры под номером 1 (у каждой группы под этим номером стоит название разных контрольных пунктов). После прохождения всех станций группа возвращается на место сбора, где сдают маршрутные листы счетной комиссии. Затем проходит торжественное награждение команд сувенирами и грамотами.

Ход соревнований:

**Учитель:** Добрый день, девчонки и мальчишки,

Наши дорогие ребяташки!

А вот и мой помощник Вовка – герой стихов очень известной детской поэтессы.

**Вовка:** Уважаемый учитель!

Очень хочется сказать,

что пора бы  
состязания начать!

**Учитель:** Ты, прав, Вовка! Объявляю начало состязаний!

Порядок есть во всем –  
мы с приветствия начнем!

*(Команды представляют название, девиз)*

**Учитель:** Молодцы! Кричали дружно!

Но еще пройти всем нужно

По маршрутному листу - выполнить задания.

Ведь без них никак нельзя

Состязаться, вам, друзья!

*(Выполнение заданий)*

Задания на контрольных пунктах:

1. «Обгонялки».

Первый участник сжимает мяч между колен и в таком положении прыгает до обруча. Затем берет мяч, оставляет его в обруче и бежит до сигнального флажка. Второй участник бежит до обруча, берет мяч, сжимает мяч между колен и в таком положении прыгает до сигнального флажка, а затем до старта и т.д. 3,5,7,9 – выполняет задание как первый участник, 2,4,6,8 – как второй участник.

Оборудование: мяч, обруч, сигнальный флажок.

2. «Футбохок».

Участник бежит до места, где лежат хоккейная клюшка и футбольный мяч. На расстоянии 3-5 метров стоят маленькие ворота. Цель: попасть в ворота. Каждому участнику дается одна попытка.

Оборудование: хоккейная клюшка, ворота, футбольный мяч.

3. «Зимний боулинг».

На расстоянии 5 метров расставлены большие кегли. Цель: сбить шаром большее количество кеглей. Каждому участнику дается одна попытка.

Оборудование: кегли и шар.

#### 4. «Баскетбол».

Один участник встает на расстоянии 3-5 метров, держит в руках корзину, остальные участники забрасывают баскетбольный мяч в «импровизированную» корзину. Участник с корзиной может помогать игрокам в ловле мяча.

Оборудование: корзина, б/мяч.

#### 5. «Воротки».

На расстоянии 2 и 4 м. стоят ворота, 6 м. – сигнальный флажок. Цель: На линии старта надеть лыжи, добежать до ворот, пролезть через них, добежать до следующих ворот. Оббежать на лыжах эти ворота с правой стороны, затем добежать до сигнального флажка, и вернуться на линию старта.

Оборудование: ворота – 2 шт., сигнальный флажок, лыжи.

*(участники соревнований собираются на месте старта)*

*Пока жюри посчитывает баллы, сказочные герои играют с*

*участниками соревнований.*

**Учитель:** «У тети Моти»

У тети Моти 4 сына

4 сына у тети Моти.

Они не ели, они не пили,

а только пели один куплет (правая рука):

И начинаем сначала.

(правая рука, левая рука) и т.д.

(правая нога, левая нога) и т.д.

«Запретное движение»

Я буду показывать движения, а вы должны повторять за мной! Но, одно движение повторять нельзя. Например, прыгать на одной ноге и т.д.

*(подведение итогов)*

*(награждение команд)*

**Учитель:** Все так классно вы играли!

Хорошо старались!

И хоть жалко расставаться,

Но пришла пора прощаться!

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**



Спортивное мероприятие «Оценка физического состояния группы учащихся»

В ходе педагогической практике были проведены исследования функционального состояния организма группы учащихся 5 А. класса в количестве 10 человек.

Таблица 1. – Показатели индекса Кетле для детей 11 – 12 лет

	Мальчики	Девочки
Дефицит массы	$\leq 16$	$\leq 15$
Гармоничное (-)	16,1 – 17,9	15,1 – 16,9
Гармоничное	18,0 – 20,0	17,0 – 19,0
Гармоничное (+)	20,1 – 21,9	19,1 – 20,9
Тучное	$\geq 22$	$\geq 21$

Таблица 2. – Показатели группы по весо-ростовому индексу Кетле

№ п\п	ФИ	Рост, см	Вес, кг	Показатели индекса
1.	Миша П.	143	43	20,5 Гармоничное (+)
2.	Лена Д.	146	46,8	22 Тучное
3.	Паша Р.	148	41,2	19,2 Гармоничное
4.	Витя Д.	147	38,5	17,6 Гармоничное (-)
5.	Аня Р.	139	36	18,6 Гармоничное
6.	Женя Д.	151	35,8	15,8 Дефицит

				массы
7.	Люда К.	152	39,2	16,8 Гармоничное (-)
8.	Саша И.	151	49,9	21,9 Гармоничное (+)
9.	Лена Ж.	141	36	18,1 Гармоничное
10.	Милена Л.	132	25	14 Дефицит массы тела

Вывод: на основе показателя «Весо-ростовой индекс Кетле» можно сделать вывод, что в группе преобладают учащиеся с гармоничным типом развития, но у 2 из них наблюдается склонность к полноте. У Лены Д. определен повышенный индекс (тучность), были даны рекомендации по проведению физических упражнений в соответствии с физиологическими особенностями организма. У двух учащихся определен дефицит массы тела.

Был проанализирован рацион питания данных детей, даны рекомендации.

Также в ходе практики были проведены такие измерения группы, как индекс крепости телосложения, оценка работоспособности сердца и оценка дыхательной системы (проба Штанге). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты показателей измерений группы

№ п\п	ФИ	Индекс крепости телосложения	Оценка работоспособности сердца	Оценка дыхательной системы (проба Штанге)
1.	Миша П.	Хорошее	Отлично	Средний показатель
2.	Лена Д.	Очень слабое	Удовлетворительно	Низкий показатель
3.	Паша Р.	Хорошее	Отлично	Тренированный
4.	Витя Д.	Среднее	Отлично	Средний показатель
5.	Аня Р.	Хорошее	Хорошо	Средний показатель
6.	Женя Д.	Слабое	Отлично	Средний показатель
7.	Люда К.	Хорошее	Отлично	Средний показатель

8.	Саша И.	Хорошее	Отлично	Тренированный
9.	Лена Ж.	Среднее	Хорошо	Средний показатель
10.	Милена Л.	Очень слабое	Отлично	Средний показатель

На основе полученных данных, можно сделать вывод, что у большей части учащихся группы хорошая крепость телосложения. Очень слабый показатель выявлен только у Лены Д., в связи с повышенным ИМТ.

Работоспособность сердца у всех учащихся, кроме Лены Д. находится в пределах нормы. Оценка дыхательной системы показала, что у 2 учащихся группы определен тренированный уровень при задержке дыхания на вдохе. Низкий уровень определен только у Лены Д.

С ученицей проведена беседа, подобран комплекс корректирующих физических упражнений, даны рекомендации.

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**