

МАТЕРИАЛЫ ПО
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ

praktikantu.ru

Студента _____ курса, факультета _____

Отчеты по практике
(фамилия, имя, отчество)
8 (800) 505-77-31

Школа № _____

Бригада № _____

Зачетная книжка № _____

Оценка за практику _____

Методист института _____

Практика студентов высших учебных заведений является составной частью учебно-воспитательного процесса. Практика осуществляется в соответствии с Положением о практике, утвержденным Министерством высшего и среднего специального Образования СССР.

Статья 43 «Основ законодательства Союза ССР и Союзных Республик о народном образовании».

МАТЕРИАЛЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ

студента _____
(фамилия, имя, отчество)

_____ курса _____ факультета

В школе № _____ района

Адрес _____ телефон _____

Фамилии, и. о. руководителей: _____

Директор школы _____

Учитель физической культуры _____

Врач _____

Классный руководитель _____

Методист института _____

Материалы по педагогической практике в школе:

1. Титульный лист
2. I. Индивидуальный план работы студента
3. II. Ознакомление с работой школы (беседа с директором школы)
4. Наблюдение открытых уроков физической культуры
5. III. Преподавание предмета Ф.К. Поурочный план на апрель-май месяцы.
6. Планы-конспекты уроков Ф.К.
7. Хронометрирование урока Ф.К. Протокол хронометрирования урока
8. Динамика плотности по частям урока и видам упражнений.
9. План-конспект зачётного урока.
10. Примерный план и анализ урока Ф.К.
11. IV. Воспитательная работа в прикрепленном классе (беседа классного руководителя)
12. Сведения об учащихся прикрепленного класса
13. Конспект беседы с учащимися 9 класса
14. Отчет о педагогической практике

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

II. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С РАБОТОЙ ШКОЛЫ

Беседа директора школы Шувалов А.И.

Гимназия входит в число 400 школ Москвы, показавших в 2012/13 учебном году высокие академические результаты и внесших наибольший вклад в обеспечение качественного образования детей жителей города.

Гимназия № 1507 открыта решением комиссии по лицензированию, аттестации и аккредитации образовательных учреждений от 17 июня 1992 года.

Педагогическая политика гимназии строится на принципах прогрессивности и созидательности, создаются условия для формирования личности с использованием аналитического и научного подходов, применяются совершенствующиеся технологии обучения и воспитания. В результате совместной деятельности преподавателями гимназии № 1507, МГЛУ, МГУ и МПГУ созданы авторские программы, курсы и учебники. В учебный план введены нетрадиционные курсы: латинский язык, страноведение, деловой английский, гид-переводчик и другие.

Главным результатом гимназического образования станет его соответствие целям опережающего развития. Учащиеся должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу формировать интересы и осознавать возможности.

Система образования в гимназии будет перенастроена на освоение современных компетентностей, отвечающих общемировым требованиям к человеческому капиталу. Обучаясь в гимназии, учащиеся получают возможность раскрыть свои способности с тем, чтобы сориентироваться в высокотехнологическом конкурентном мире. Этой задаче будут соответствовать обновленные образовательные стандарты, включающие три группы требований: требования к структуре образовательных программ, требования к условиям реализации образовательных программ и требования к результатам их освоения. Требования к результатам включают не только знания, но и умения их применять.

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны и педагоги.

Насыщенная, интересная, увлекательная гимназическая жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы развития гимназии необходимо внедрить новые технологии и методики здоровьесберегающего обучения, обеспечивающие формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здорового образа жизни всех участников образовательного процесса; рекомендации по организации питания, спортивных занятий и медицинского обслуживания учащихся.

**III. ПРЕПОДАВАНИЕ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Утверждаю

« » _____ г.

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

на АПРЕЛЬ - МАЙ месяцы

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уроки	Время	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.	8.30-9.15				Физ. культура		
2.	9.30-10.15						
3.	10.30-11.15						
4.	11.30-12.15						
5.	12.30-13.15						
6.	13.30-14.15		Физ. культура	Физ. культура			

СВЕДЕНИЯ ОБ УЧАЩИХСЯ ПРИКРЕПЛЕННОГО КЛАССА

Фамилия, имя	Год и месяц рождения	Медицинская группа	Нарушение осанки	Общественные поручения	Общая успеваемость	Успеваемость по физической культуре
1. Аралина Юлия	1999	осн.		высокая	4	5
2. Ананьин Влад	1999	подг.		Высокая	4	5
3. Борисова Ирина	1999	осн.		Высокая	5	5
4. Брагина Ксения	1999	осн.		Высокая	4	5
5.Белорыбин Константин	2000	осн.		высокая	3	4
6. Ведмешов Михаил	2000	осн.		высокая	5	5
7. ДурдыевИван	2000	осн.		Высокая	4	5
8. Ермакова Настя	2000	осн.		Высокая	3	4
9. Карпенко Ярослав	1999	осн.		Высокая	5	5
10. Колесников Александр	1999	осн.		Высокая	4	5
11. Кошелев Артур	1999	осн.		Средняя	4	5
12. Кондратенко Андрей	1999	осн.		Средняя	5	5
13. Малышев Виктор	1999	осн.		Высокая	3	5
14. Молохов Дмитрий	2000			Средняя	3	4
15. Нестиренко Игорь	1999	осн.		Высокая	3	5
16. Некифоров Иван	2000	осн.		Высокая	4	5
17. Петров Александр	1999	осн.		Высокая	4	5
18. Пронин Александр	2000	осн.		Высокая	4	5
19. Ромоненко Роман	2000	осн.		Высокая	3	5
20. Сергеев Артем	2000	осн.		Средняя	3	5
21. Сериченко Павел	2000	осн.		высокая	4	5
22. Складорова Кристина	2000	осн.		Высокая	4	5
23. Сиволапова Анна	2000	осн.		Высокая	5	5
24. Степачов Олег	2000	осн.		Высокая	4	5
25. Тарадина Ольга	2000	осн.		высокая	3	4
26. Филипов Андрей	2000	осн.		высокая	4	5
27. Чепухин Влад	2000	осн.		Высокая	4	5
28. Чернова Юлия	1999	подг.		Высокая	3	4
29. Чумакова Валерия	1999	осн.		Высокая	3	5
30. Якименко Максим	1999	осн.		Высокая	4	5

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

Урок физической культуры в 9 Б классе школы № ГБОУ СШО №1507

Дата место проведения Спорт площадка урок проводил

Задачи урока: 1 Закрепить технику бега на короткие дистанции

2.Закрепить технику выполнения эстафетного бега

3. Развитие скоростно-силовых качеств

В классе по списку 30 Присутствовало 27 Занималось 27

Наблюдения проводились за учеником

Хронометрировал урок

№	Содержание урока	Время оконч. деятель- ности м:с	Виды деятельности				Про-стой по вине учителя
			Объяснения, показ м:с	Выпол- нение упр м:с	Ожида- ние очереди	Вспомо- гательн действия	
	1. Подготовительная часть.						
1.	Приход в зал	00:00					
2.	Построение, сообщение задач урока	1:08	0:38				
3.	Повороты на месте.	1:44		2:38			
4.	Ходьба и ее разновидности	3:52		2:34			
5.	Специальные беговые упражнения	5:46		2:08			
6.	ОРУ в движении	7:14		1:44			
7.	Перестроение	8:58				0:26	
8.	ОРУ на месте	10:00		1:42			
		10:00	0:38	9:36		0:26	
	2. Основная часть						
1.	Выполнение команд: "На старт", "Внимание", "Марш"	17:06		5:04	1:56		
2	Пробегание отрезков с различной скоростью	22:10		3:34	1:00		
3	Финиширование при медленном беге	1:44		3:55	0:44		
4	Финиширование при быстром беге	5:42		5:22	1:00		
5	Передача эстафеты в медленном беге по сигналу левой рукой под правую ногу	35:26		4:27	1:00		
6	Передача эстафеты в медленном беге по сигналу правой рукой под левую ногу	40:00		2:58	1:00		
		40.00		24:00	6:00		
	3. Заключительная часть						
1	Медленный бег	41:32		1:04			
2	Упражнения для приведения организма в относительно спокойное состояние	42:36		2:06			
3	Подведение итогов урока, домашнее задание	45:00	1:50				
	итого:	45:00	2:28	35:00	6:00	0:26	00:00

Общая плотность урока: 100%

Моторная плотность урока: $35:00 \times 100\% / 45:00 = 78\%$

Общая плотность подготовительной части: 100%

Моторная плотность подготовительной части: $9:36 \times 100\% / 10:00 = 94\%$

Общая плотность основной части: 100%

Моторная плотность основной части $24:00 \times 100\% / 30:00 = 80\%$

Общая плотность заключительной части: 100%

Моторная плотность заключительной части: $2:28 \times 100\% / 5:00 = 46\%$

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться 100%.

К снижению общей плотности урока приводят следующие причины: неоправданный отдых, опоздания на урок или преждевременное его окончание, выполнение упражнений с ошибками и не исправление их учителем, нарушение дисциплины и другое, чего не должно быть на уроке.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Изменения можно объяснить, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами их применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств оно может достигать 70 – 80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

Факторы, влияющие на моторную плотность:

- 1 Тип урока (начального разучивания, совершенствования)
- 2 Вид программы (гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры)
- 3 Количество и качество инвентаря
- 4 Количество учащихся в классе, их подготовленность
- 5 Мастерство педагога.

Пути повышения моторной плотности.

- 1 Использование безостановочных методов (поточный, круговой)
- 2 Заблаговременная подготовка инвентаря.
- 3 Увеличения количества отделений и групп
- 4 Хорошая дисциплина.
- 5 Использование временно освобождённых учеников.
- 6 Сочетание объяснения с показом (если это возможно) .
- 7 Введение дополнительных заданий во время ожидания.
- 8 Методические указания давать во время выполнения упражнений (если это возможно)

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися,

анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что в подготовительной части урока общая и моторная плотность высокие, за счет применения безостановочных методов. Учащиеся хорошо подготовлены к предстоящей работе.

В основной части урока общая, моторная плотность упала, за счет ожидания очереди выполнения задания.

В заключительной части урока общая плотность отличная.

В целом, плотность на уроке была достаточной.

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

АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок физической культуры в 9 классе. Дата _____

Место проведения спортивная площадка Урок проводил _____

В классе по списку 30 Присутствовало 27 Занималось 27

Задачи урока сформулированы ученикам четко и ясно, громко. Ученики были размещены правильно, целесообразно с точки зрения последующих упражнений. Правильно выбрана площадка для занятий – это открытая площадка (летняя). В поле зрения учителя входят все дети. Учитель показывает упражнения правильно, доступно для понимания учениками, его движения четкие и скоординированные, учитель указывает и исправляет ошибки в процессе выполнения упражнений учащимися. Правильно подобраны упражнения для формирования осанки и дыхания позволяют чередовать работу и отдых. Физическая нагрузка соответствует возрасту детей, применяется раздельное дозирование физических упражнений для девочек и мальчиков. Учащиеся к занятиям относятся с большим энтузиазмом, охотно выполняют упражнения урока. Содержание вступительной части урока подготавливает детей к основной его части, соответствует содержанию. Плотность урока 10 минут. Учитель относится к детям с уважением, пониманием, добротой, соблюдает тактичность. К наказаниям учитель прибегает в единичных случаях.

Основная часть урока

Урок проводится согласно программе. Перед уроком учитель составляет конспект урока, в котором рассмотрены методики проведения урока, их целесообразность.

Во время урока учитель грамотно располагает детей, которые находятся в его поле зрения. Правильно подобрано место проведения занятий. Четко и ясно показываются учителем упражнения урока. Методы обучения и воспитания достаточно результативны, не сложны, скоординированы, дети быстро их усваивают. В процессе урока учитель исправляет ошибки в движениях детей. Учитель придерживается дидактических принципов обучения и воспитания: активности, наглядности обучения, систематичности, последовательности, доступности. Четко и грамотно осуществляется руководство работой отделений и помощников. Нагрузка на детей соответствует условиям урока, к ученикам специальной группы нагрузка уменьшена. Учитель грамотно регулирует физическую нагрузку и корректирует ее с учетом утомляемости детей. Привлекает детей к анализу качества выполненных упражнений. Ученики относятся очень хорошо к занятиям, они выполняют все упражнения урока. В процессе урока проводится спортивная игра, которая имеет прямую связь с уроком, с его содержанием. В процессе урока учитель проверяет успешность учеников и выставляет им оценки. Проверяются домашние задания. Плотность занятий 29 минут. В процессе урока большое значение уделяется упражнениям по формированию правильной осанки. Все упражнения чередуются с работой и отдыхом, что позволяет контролировать дыхание детей. Время урока целесообразно распределено по группам упражнений.

Заключительная часть урока

Все упражнения соответствуют назначению урока, а именно: в заключительной части урока присутствует ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на снятие мышечной напряженности. Проводится подведение итогов урока, дается домашнее задание. Плотность урока 4 минуты. Урок оканчивается за 2 минуты до начала звонка.

Управляющая роль, поведение и деятельность учителя

Учитель уверенно и настойчиво требует выполнения задач урока. Он умело держится перед классом, владеет им. К детям относится с уважением, пониманием, добротой, соблюдает тактичность. К наказаниям и наказаниям педагог прибегает в крайних случаях. Взаимоотношения детей с учителем доверительные. Он дает указания детям правильно, его речь четкая и ясная. К отдельным ученикам применяет индивидуальный подход. Умело использует методы морального воспитания: разъяснения, убеждения, прививает детям общепризнанные нормы поведения.

Выводы

В процессе урока все задания учителя выполнены на высоком уровне. В процессе урока выполнены оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Предложения

Для улучшения методики и организации уроков физической культуры, учитель может пользоваться современной педагогической литературой, а также совершенствовать свою физическую подготовку.

План – конспект урока №1 для учащихся 9 Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику выполнения бега по прямой на короткие дистанции
- 2) Закрепить технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».
- 3) Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт, приветствие, переключки, сообщение задач урока, строевые приемы. 2. Разновидности ходьбы: а) на носках; б) на пятках; в) в полу приседе; г) полном приседе; д) спортивная ходьба. 3. ОРУ в движении а) И.П. – правую руку вверх 1 – 2 – рывковые движения рук назад 3 – 4 – то же со сменой положения рук б) И.П. – руки к плечам 1 – 4 – круговые движения рук назад 5 – 8 – то же вперед в) И.П. – руки на пояс 1 – шаг правой – наклон к правой 2 – И.П. 3 – 4 – то же к левой г) И.П. – руки за голову 1 – выпад левой, поворот туловища влево 2 – выпад правой поворот туловища вправо 3 – 4 – то же 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два 5. ОРУ на месте а) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо 2 – И.П. 3 – то же влево б) И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – наклон к правой 2 – И.П. 3 – 4 – то же к левой в) И.П. – узкая стойка ноги врозь 1 – наклон 2 – присед, руки вперед 3 – наклон 4 – И.П. 6. Перестроение из колонны по два в колонну по одному 7. Специальные беговые упражнения а) бег с высоким подниманием бедра;	10' 2' 10 м 10 м 15 м 15 м 20 м 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 6 – 8 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р.	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра – Во!», «Нале – Во!», «Кру – ГОМ!» спина прямая смотрим вперед руки на на пояс спина прямая короче шаг руки пряме, максимальная амплитуда движений соблюдаем дистанцию, максимальная амплитуда движений наклон глубже спина прямая, выпад глубже «Налево в колонну по два – МАРШ!» наклон глубже спина прямая наклон глубже спина прямая, наклон глубже «Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо!» спина прямая, колени выше,

II.	б) бег с захлестыванием голени; в) прыжкообразный бег; г) семенящий бег; д) бег с ускорением.	2×20 м 2×20 м 2×20 м 2×10 м 2×30 м	чаще, соблюдаем дистанцию дистанция 3 м дистанция 2 м дистанция 4 м
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1) Закрепить технику выполнения бега по прямой на короткие дистанции а) пробегание отрезков с различной скоростью; б) специальные беговые упражнения для усовершенствования техники. 2) Закрепить технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» а) многократные прыжки в шаге с различной скоростью бега на каждые 3 – 5 шаг. б) прыжки в шаге с запрыгиванием на возвышенность (маты и др.).	30' 15' 2 – 4 р. 4 – 6 р. 5 – 8 р.	Движения начинается с быстрого отталкивания ногами и взмаха руками и мгновенно устремляется вперед Высокое расположение коленей при группировке перед приземлением
III.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение группы 2. Упр. на приведение организма в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	4 – 6 р 5' 100 м 50 м 4 – 6 р.	Во время выполнения упражнений следить за осанкой. вдох выдох

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

План – конспект урока №2 для учащихся 9Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику выполнения бега на короткие дистанции.
- 2) Закрепить технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».
- 3) Способствовать развитию выносливости.

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт, переключка, сообщение задач урока. 2. Строевые приёмы: а) построение и перестроение б) повороты на месте и в движении 3. Разновидности ходьбы: а) на носках; б) на пятках; в) на внешних сводах стопы; г) в чередовании с бегом; д) спортивная. 4. Разновидности бега: а) свободный; б) быстрый в чередовании с медленным 5. ОРУ в движении а) И.П. – руки к плечам 1 – 4 – 4 круговых движения рук вперед 5 – 8 – то же назад б) И.П. – руки на пояс 1 – 2 – шаг левой – поворот туловища влево 3 – 4 – то же вправо в) И.П. – руки вперед – в стороны ладонями книзу 1 – 2 – махом правой коснуться левой кисти 3 – 4 – то же левой 6. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 7. ОРУ на месте а) И.П. – о. с. ноги врозь, правая рука вверх 1 – 2 – 2 рывковых движения назад 3 – 4 – то же со сменой положения рук б) И.П. – о. с. ноги врозь, руки на пояс 1 – 2 – 2 рывковых наклона вправо 3 – 4 – то же влево в) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 – 4 круговых движений туловища вправо 5 – 8 – то же влево 8. Перестроение из колонны по два в колонну по одному 9. Специальные беговые упражнения а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестыванием голени; в) прыжкообразный бег; г) семенящий бег; д) бег с ускорением.	10' 4 р. 4 р. 10 м 10 м 10 м 50 м 20 м 1' 4 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. . 4 – 6 р. 4 – 6 р.	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!» выше на носок спина прямая руки на пояс держать дистанцию короче шаг следить за дыханием не останавливаться руки прямые максимальная амплитуда движений ноги в коленях прямые «Налево в колонну по два – МАРШ!» руки прямые рывки резкие максимальная амплитуда движений «Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо!» дистанция 2 м, колени выше чаще дистанция 3 м дистанция 2 м дистанция 4 м

II.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Закрепить технику выполнения бега по прямой на короткие дистанции а) Особенности старта, движения руками и постановка ситуации; б) Короткие дистанции: - бег 30 м; - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м. 2. Закрепить технику движения прыжка в длину способом «прогнувшись» а) Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 3 – х метрового разбега; б) То же с 5 – ти метрового разбега	2×20 м 2×20 м 2×20 м 2×10 м 2×30 м 30' 15' 2 р. 2 р. 2 р. 1 р.	бежать строго по своим дорожкам по 2 человека с высокого старта с низкого старта по 3 человека темп средний, акцент на подъем бедра, туловище держать
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение группы 2. Упр. на приведение организма в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе; - ходьба на восстановление дыхания. 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	4 – 6 р. 4 – 6 р. 5' 100 м 50 м 4 – 6 р.	Во время выполнения упр. следить за осанкой. ВДОХ ВЫДОХ

8 (800) 505-77-31

План – конспект урока №3 для учащихся 9 Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции.
- 2) Обучить технике выполнения эстафетного бега.
- 3) Закрепить технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт, приветствие, переключка, сообщение задач урока. 2. Разновидности ходьбы: а) на носках; б) на пятках; в) на внешних и внутренних сводах стопы; г) в полу и полном приседе; д) выпадами. 3. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра;	10' 10 м 10 м 10 м 10 м 20 м 2×20	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!» руки на пояс, спина прямая руки в замок за голову спина прямая спина прямая глубже выпад спина прямая, колени выше

II.	б) бег с захлестыванием голени; в) спиной вперед; г) скрестным шагом; д) бег с ускорением. 3. ОРУ в движении: а) И.П. – руки перед грудью 1 – 2 – рывковые движения назад 3 – 4 – то же со сменой положения рук б) И.П. – руки на пояс 1 – наклон вправо 2 – И.П. 3 – 4 – то же влево в) И.П. – руки на пояс 1 – выпад правой 2 – И.П. 3 – 4 – то же левой 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по три 5. ОРУ на месте а) И.П. – о. с. ноги врозь, руки вверх 1 – 2 – круговые движения рук вперед 3 – 4 – то же назад б) И.П. – о. с. ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой 2 – наклон 3 – наклон к левой 4 – И.П. в) И.П. – стойка ноги врозь 1 – выпад вправо 2 – И.П. 3 – 4 – то же влево 6. Перестроение из колонны по три в колонну по одному. 7. Медленный бег.	2×20 2×20 2×10 2×30 4 – 6 р. 4 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р.	дистанция 2 м. дистанция 3 м туловище держать прямо дистанция 4 м. «Шагом – МАРШ!» спина прямая, руки прямые наклон глубже выпад глубже, спина прямая «Налево в колонну по три – МАРШ!» максимальная амплитуда движений наклон глубже спина прямая, выпад глубже «Справа за направляющим в колонну по одному правое плечо вперед – МАРШ! Прямо!»
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1) Закрепить технику выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции а) Особенности высокого старта, движения руками и постановка ситуации; - большой наклон туловища вперед с отведением рук назад в шаге; - медленный бег; - быстрый бег; 2) Обучить технике выполнения эстафетного бега. а) передача эстафетной палочки левой и правой рукой на месте б) передача эстафетной палочки под правую и левую руки в ходьбе в) то же по сигналу при медленном беге. 3) Закрепить технику прыжка в длину способом «прогнувшись»: а) выполнение разбега и отталкивание с различной скоростью бега; б) прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5 – ти метрового разбега.	300 м. 30'	
	III.		
		2 – 4 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р.	длина шага увеличивается бег на максимальной скорости
		4 – 6 р. 4 – 6 р.	Передача осуществляется по сигналу преподавателя
		4 – 6 р.	Сигнал «Хоп!» подается принимающему эстафету
		4 – 6 р.	к моменту приземления тело сгибается
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение группы 2. Упр. на приведение организм в относительно	4 – 6 р. 5'	

спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	100 м 50 м . 4-6 р	Во время выполнения упражнений необходимо следить за осанкой вдох выдох
---	-----------------------------	---

План – конспект урока № 4 по легкой атлетике для учащихся 9Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции.
- 2) Обучить технике выполнения эстафетного бега.
- 3) Закрепить технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10'	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!»
	1. Построение, рапорт, приветствие, переключки, сообщение задач урока.		
	2. Разновидности ходьбы:	10 м	
	а) на носках;	10 м	руки на пояс, спина прямая
	б) на пятках;	10 м	руки в замок за голову
	в) на внешних и внутренних сводах стопы;		спина прямая
	г) в полу и полном приседе;	10 м	спина прямая
	д) выпадами.	20 м	глубже выпад
	3. Специальные беговые упражнения:		
	а) бег с высоким подниманием бедра;	2×20	спина прямая, колени выше
	б) бег с захлестыванием голени;	2×20	дистанция 2 м.
	в) спиной вперед;	2×20	дистанция 3 м
	г) скрестным шагом;	2×10	туловище держать прямо
	д) бег с ускорением.	2×30	дистанция 4 м.
	3. ОРУ в движении:		
	а) И.П. – руки перед грудью	4 – 6 р.	
	1 – 2 – рывковые движения назад		«Шагом – МАРШ!»
	3 – 4 – то же со сменой положения рук		
	б) И.П. – руки на пояс		спина прямая, руки прямые
	1 – наклон вправо	4 р.	
	2 – И.П.		наклон глубже
	3 – 4 – то же влево		
	в) И.П. – руки на пояс	4 – 6 р.	
	1 – выпад правой		
	2 – И.П.		выпад глубже, спина прямая
	3 – 4 – то же левой		
	4. Перестроение из колонны по одному в колонну по три		
	5. ОРУ на месте	4 – 6 р.	«Налево в колонну по три – МАРШ!» максимальная амплитуда движений
	а) И.П. – о. с. ноги врозь, руки вверх		
	1 – 2 - круговые движения рук вперед		
	3 – 4 – то же назад		
	б) И.П. – о. с. ноги врозь, руки на пояс	4 – 6 р.	наклон глубже
	1 – наклон к правой		
	2 – наклон		

II.	3 – наклон к левой 4 – И.П. в) И.П. – стойка ноги врозь 1 – выпад вправо 2 – И.П. 3 – 4 – то же влево 6. Перестроение из колонны потри в колонну по одному. 7. Медленный бег.	4 – 6 р. 300 м. 30'	спина прямая, выпад глубже «Справа за направляющим в колонну по одному правое плечо вперед – МАРШ! Прямо!»
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1) Закрепить технику выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции а) Особенности высокого старта, движения руками и постановка ситуации; - большой наклон туловища вперед с отведением рук назад в шаге; - медленный бег; - быстрый бег; 2) Обучить технике выполнения эстафетного бега. а) передача эстафетной палочки левой и правой рукой на месте б) передача эстафетной палочки под правую и левую руки в ходьбе в) то же по сигналу при медленном беге. 3) Закрепить технику прыжка в длину способом «прогнувшись»: а) выполнение разбега и отталкивание с различной скоростью бега; б) прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5 – ти метрового разбега.	2 – 4 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 4 – 6 р. 5' 100 м 50 м . 4-6 р	длина шага увеличивается бег на максимальной скорости Передача осуществляется по сигналу преподавателя Сигнал «Хоп!» подается принимающему эстафету к моменту приземления тело сгибается Во время выполнения упражнений необходимо следить за осанкой вдох выдох
III.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение группы 2. Упр. на приведение организм в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз		

План – конспект урока № 5 для учащихся 9 Б класса

Задачи:

- 1)** Закрепить технику приёма эстафетной палочки.
- 2)** Закрепить технику выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции.
- 3)** Контроль прыжка в длину способом «прогнувшись».

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10'	
	1. Построение, рапорт, приветствие, перекличка, сообщение задач урока, строевые приемы.	2'	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра – Во!», «Нале – Во!», «Кру – ГОМ!»
	2. Медленный бег	300 м	соблюдаем дистанцию
	3.ОРУ в движении	4 – 6 р.	
	а) И.П. – руки к плечам		
	1 – 4 – круговые движения рук назад		соблюдаем дистанцию, максимальная амплитуда движений
	5 – 8 – то же вперед		
	б) И.П. – руки на пояс	4 – 6 р.	наклон глубже
	1 – шаг правой – наклон к правой		
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же к левой		
	в) И.П. – руки за голову	4 – 6 р.	
	1 – выпад левой, поворот туловища влево		спина прямая, выпад глубже
	2 – выпад правой поворот туловища вправо		
	3 – 4 – то же		
	4.Перестроение из колонны по одному в колонну по два		
	5. ОРУ на месте		«Налево в колонну по два – МАРШ!»
	а) И.П. – у. с. ноги врозь, правая рука вверх	4 – 6 р.	
	1 – 2 – 2 рывковых движения назад		руки прямые
	3 – 4 – то же со сменой положения рук		спина ровная
	б) И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны	4 – 6 р.	
	1 – наклон к правой		
	2 – И.П.		наклон глубже
	3 – 4 – то же к левой		
	в) И.П. – стойка ноги врозь	4 – 6 р.	
	1 – выпад вправо		
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же влево		выпад глубже
	6. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	20 м	
	7. Беговые упражнения:	20 м	
	а) бег с поворотами по сигналу	30 м	«Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо!»
	б) бег спиной вперед	30 м	не сбиваться с ритма
	в) бег с выпрыгиванием на сетку	30 м	чаще, соблюдаем дистанцию
	г) приставным шагом		резко не останавливаться
	д) бег с ускорением		дистанция 2 м
			дистанция 3 м
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30'	
	1). Закрепить технику приема эстафетной палочки.	4 – 6 р.	
	а) приём эстафетной палочки по сигналу под левую и правую ногу в медленном беге;		эстафетная палочка принимается только после сигнала подающего, при этом рука принимающего эстафету - прямая.
	б) приём эстафетной палочки по сигналу под левую и правую ногу при быстром беге.	2 – 4 р.	
II	2). Закрепить технику выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции.		
	а) самостоятельная установка стартовых колодок;		
	б) выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» по команде и самостоятельно.	2 – 4 р.	руки прямые, голова опущена, плечи несколько выведены за линию опоры на руки.
	3). Контроль прыжка в длину способом «прогнувшись».		выполнять правильное расположение коленей при приземлении.
	а) прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5 – ти метрового разбега.	2 – 4 р.	обратить внимание на соблюдение наращивания темпа шагов

III	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1.Построение группы 2.Упр. на приведение организма в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	5' 100 м 50 м 4 – 6 р.	Во время выполнения упр. следить за осанкой. ВДОХ ВЫДОХ
-----	---	---	---

План – конспект урока №6 для учащихся 9Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику бега по прямой на короткие дистанции
- 2) Закрепить технику передачи эстафетной палочки
- 3) Способствовать развитию скорости

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь: эстафетные палочки

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт, приветствие, переключки, строевые приемы. 2. Разновидности ходьбы: а) на носках, на пятках; б) спортивная ходьба; в) ускоренная ходьба. 3. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) прыжки на правой, левой ноге; в) выпрыгивание из глубокого приседа; г) бег с ускорением 4. ОРУ в движении: а) И.П. – руки вверх 1 – 2 – 2 круговые движения вперед 3 – 4 – то же назад б) И.П. – руки на пояс 1 – шаг правой – наклон к правой 2 – И.П. 3 – 4 – то же к левой в) И.П. – руки на пояс 1 – выпад правой 2 – И.П. 3 – 4 – то же левой 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три 6. ОРУ на месте: а) И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх 1 – 2 – 2 рывковые движения назад 3 – 4 – то же со сменой положения рук б) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 – круговые движения туловищем вправо 5 – 8 – то же влево в) И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на	10' 2' 20 м. 10 м. 20 м. 2×20 2×20 2×20 2×30 4 р. 4 р. 4 р. 6 р. 4 р.	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра – ВО», «Кру – ГОМ!» «Дистанцию 2 м – ПРИНЯТЬ» колени поднимаем выше дистанция 2 м дистанция 3 м шире шаг максимальная амплитуда движений наклон глубже спина прямая, выпад глубже «Налево в колонну по три – МАРШ!» максимальная амплитуда движений спина прямая

	пояс 1 – выпад вправо 2 – И.П. 3 – 4 – то же влево 7. Перестроение из колонны по три в колонну по одному	4 р.	выпад глубже
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1). Закрепить технику бега на короткие дистанции: а) пробегание отрезков с различной скоростью: — бег 30 м; — бег 60 м. б) финиширование при медленном и быстром беге. 2). Закрепить технику передачи эстафетной палочки: а) прием эстафетной палочки в медленном беге по сигналу левой рукой под правую ногу. б) прием эстафетной палочки в медленном беге по сигналу правой рукой под левую ногу.	30' 15' 2 р 2 р 15' 2-4 р. 2-4 р.	«Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо» Необходимо своевременно выполнять команды, соблюдать дистанцию и обратить внимание на преждевременный наклон туловища после пересечения финишной линии Должна быть точная передача палочки. Обратить внимание на точность вкладывания палочки.
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Построение группы 2. Упр. на приведение организм в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания 1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	5' 100 м 50 м 4-6 р.	Во время выполнения упражнений. необходимо следить за осанкой вдох выдох

План – конспект урока №7 для учащихся 9Б класса

Задачи:

- 1) Закрепить технику бега на короткие дистанции
- 2) Закрепить технику выполнения эстафетного бега
- 3) Развитие скоростно-силовых качеств

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь: эстафетные палочки

Преподаватель:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт, приветствие, переключки, строевые приемы. 2. Разновидности ходьбы: а) на носках, на пятках; б) спортивная ходьба; в) ускоренная ходьба. 3. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) прыжки на правой, левой ноге; в) выпрыгивание из глубокого приседа;	10' 2' 20 м. 10 м. 20 м. 2×20 2×20	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра – ВО», «Кру – ГОМ!» «Дистанцию 2 м – ПРИНЯТЬ» колени поднимаем выше дистанция 2 м

II.	г) бег с ускорением	2×20	дистанция 3 м
	4. ОРУ в движении:	2×30	шире шаг
	а) И.П. – руки вверх		
	1 – 2 – 2 круговые движения вперед	4 р.	максимальная амплитуда движений
	3 – 4 – то же назад		
	б) И.П. – руки на пояс		
	1 – шаг правой – наклон к правой		
	2 – И.П.	4 р.	наклон глубже
	3 – 4 – то же к левой		
	в) И.П. – руки на пояс		
III.	1 – выпад правой		спина прямая, выпад глубже
	2 – И.П.	4 р.	
	3 – 4 – то же левой		
	5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три		«Налево в колонну по три – МАРШ!»
	6. ОРУ на месте:		
	а) И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх		максимальная амплитуда движений
	1 – 2 – 2 рывковые движения назад		
	3 – 4 – то же со сменой положения рук	6 р.	спина прямая
	б) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс		
	1 – 4 – круговые движения туловищем вправо		
III.	5 – 8 – то же влево		
	в) И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс	4 р.	выпад глубже
	1 – выпад вправо		
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же влево		
	7. Перестроение из колонны по три в колонну по одному	4 р.	«Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо»
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30'	
	1). Закрепить технику бега на короткие дистанции:	15'	
	а) выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»;	4 р.	
	б) пробегание отрезков с различной скоростью;	3×20	Необходимо своевременно выполнять команды, соблюдать дистанцию и обратить внимание на преждевременный наклон туловища после пересечения финишной линии
III.	в) финиширование при медленном и быстром беге.	4 р.	
	2). Закрепить технику выполнения эстафетного бега:	15'	
	а) передача эстафеты в медленном беге по сигналу левой рукой под правую ногу.	2-4 р.	Все упражнения выполнять двумя приемами передачи: «снизу» и «сверху» по сигналу. Обратить внимание на точность вкладывания палочки.
	б) передача эстафеты в медленном беге по сигналу правой рукой под левую ногу.	2-4 р.	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5'	
	1. Построение группы		
	2. Упр. на приведение организма в относительно спокойное состояние		Во время выполнения упр. необходимо следить за осанкой
	- бег в медленном темпе	100 м	
	- ходьба на восстановление дыхания	50 м	вдох
	1 – 2 – руки вверх		выдох
	3 – 4 – руки вниз	4-6 р.	

План – конспект урока №8 для учащихся 9 Б класса

Задачи:

- 1) Контроль техники бега на короткие дистанции.
- 2) Контроль техники выполнения эстафетного бега.
- 3) Способствовать развитию скорости.

Время: 45'

Дата:

Место проведения: спорт площадка

Оборуд. и инвентарь:

Преподаватель: ***** Е.С

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10'	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Напра – ВО», «Кру – ГОМ!»
	1. Построение, рапорт, приветствие, перекличка, строевые приемы.		
	2. Разновидности бега:		
	а) свободный бег;	1'	следить за дыханием
	б) быстрый бег с чередованием с медленным.	10 м.	
	3. Специальные беговые упражнения:		
	а) бег с захлестыванием голени;		чаще шаг
	б) бег на месте с высоким подниманием бедра;	2×20	не запрокидывать голову назад
	в) прыжки в длину с места;		толчок обеими ногами
	г) бег с ускорением		темп быстрый
	4. ОРУ в движении:	2×30	
	а) И.П. – руки к плечам		максимальная амплитуда движений
	1 – 4 – 4 круговых движения рук вперед		
	5 – 8 – то же назад	4 – 6 р.	
	б) И.П. – руки на пояс		спина прямая
	1 – шаг правой – наклон к правой		наклон глубже
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же к левой	2 – 4 р.	
	в) И.П. – руки на пояс		
	1 – выпад правой		глубже выпад
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же левой	4 – 6 р.	
	5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три		«Налево в колонну по три – МАРШ!»
	6. ОРУ на месте:	4 – 6 р.	максимальная амплитуда движений
	а) И.П. – о. с. ноги врозь, руки в стороны		
	1 -2 – 2 рывковых поворота туловищем вправо		
	3 – 4 – то же влево		
	б) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс		
	1 – 2 – 2 рывковых наклона вправо	4 – 6 р.	наклон сильнее
	3 – 4 – то же влево		
	в) И.П. – о. с. ноги врозь, руки вверх – в стороны ладонями книзу		
	1 – махом правой коснуться ладони левой кисти	2 – 4 р.	ноги в коленях не сгибать, спина прямая
	2 – И.П.		
	3 – 4 – то же с левой.		
	7. Перестроение из колонны по три в колонну по одному.		«Справа за направляющим в колонну по одному, правое плечо вперед – МАРШ! Прямо»
II.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30'	
	1. Контроль техники бега на короткие дистанции.		

III.	— пробегание отрезков на технику выполнения по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!»: а) бег 30 м; б) бег 60 м; в) бег 100 м. 2. Контроль техники выполнения эстафетного бега. а) передача эстафетной палочки в быстром беге под левую и правую ногу; б) прием эстафетной палочки в быстром темпе под правую и левую ногу.	800м	Своевременно выполнить команды, правильно стартовать и финишировать. Обратить внимание на точность вкладывания эстафетной палочки.
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5'	
	1. Построение группы 2. Упр. на приведение организм в относительно спокойное состояние - бег в медленном темпе - ходьба на восстановление дыхания	100 м	Во время выполнения упр. необходимо следить за осанкой
	1 – 2 – руки вверх 3 – 4 – руки вниз	50 м 4-6 р.	вдох выдох

praktikantu.ru

Отчеты по практике

8 (800) 505-77-31

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ

с учащимися 9Б класса.Дата проведения

Беседа на морально- этическую тему «Мобильный телефон – Ваш друг или враг?»

Еще недавно мобильный телефон вряд ли был в полном смысле слова мобильным. Из – за неподъёмных батарей «мобильным» он был только в руках физически сильного человека. Телефоны тогда были размером с кирпич и стоили тысячи долларов.

Сегодня насчитывается около 1,35 миллиарда мобильных телефонов и в некоторых странах они есть больше чем у половины населения. А сами аппараты обычно умещаются на ладони. Один эксперт по сотовой связи говорит, что мобильный телефон не просто чудо техники, а «социальное явление». Как мобильные телефоны влияют на общество? Друзья они нам или враги?

Золотое дно

С небывалым ростом продаж сотовых телефонов многие предприятия открыли для себя источник большой прибыли. За всю историю электронной аппаратуры на сотовые телефоны наблюдается гораздо больший спрос, чем на что – либо другое. Ежегодно во всем мире мобильные телефоны приносят телекоммуникационным компаниям миллиарды долларов прибыли. Не трудно понять, почему для большого бизнеса мобильный телефон – это друг.

Появление нового языка

Передовые технологии позволяют отправлять с мобильных телефонов миллионы сообщений, но не в виде устной речи, а в форме текста. Вместо того чтобы звонить по телефону, все больше людей, особенно молодых, пользуются службой коротких сообщений (СМС). Эта относительно дешевая услуга позволяет набирать короткие текстовые сообщения и посылать их на другие телефоны. Поскольку любителям СМС приходится печатать текст на крохотной клавиатуре телефона, они используют упрощенный язык, в котором слова состоят из букв и цифр. Хотя составлять текстовые послания не так удобно, как просто разговаривать по телефону, все же во всем мире ежемесячно пересылается около 30 миллиардов СМС – сообщений.

О чем же люди пишут? Одно британское исследование показало, что 42% молодых людей в возрасте 18 – 24 лет используют СМС для заигрываний, 20% прибегают к этому популярному способу общения, чтобы назначить свидание, а 13% - чтобы порвать отношения.

Некоторые социологи обеспокоены тем, что сокращённые слова и предложения СМС – сообщений плохо сказываются на грамотности молодежи. Другие с этим не согласны, заявляя, что с появлением СМС интерес нынешнего поколения к письму «возрождается». Представительница австралийского издательства, сказала: «Не так часто у нас появляется возможность создать совершенно новый стиль общения... Посылая текстовое сообщение и пользуясь Интернетом, молодые люди стали писать гораздо больше. Они должны достаточно хорошо владеть языком, чтобы освоить этот новый жанр со свойственной ему условными словечками и стилем».

А это уже не по – дружески...

Хотя мобильный телефон – это полезное средство в общении и бизнесе, для многих служащих он скорее не друг, а враг, приковывающий их к работе. Люди испытывают дискомфорт от мысли, что в любой момент, где бы они не находились и что бы не делали, им придётся отвечать на звонки.

Вездесущие могильники не только назойливо вторгаются в жизнь людей, но и могут представлять угрозу обществу. Канадское исследование показало, что использование мобильного телефона за рулем не менее опасно, чем вождение в нетрезвом состоянии.

Неправильное использование мобильных телефонов может представлять опасность и во время авиаперелетов. В одном американском журнале говорится: «Проведя испытания на борту 2 – х авиалайнеров, Управление гражданской авиации Великобритании (САА) подтвердило, что излучение сотовых телефонов во время полёта создаёт помехи для электроники. Чем дальше

телефон от базовой станции, тем сильнее излучаемый им сигнал. Так что при наборе высоты мощность сигнала усиливается, увеличивая тем самым уровень помех в такой важный момент».

Мобильные телефоны и здоровье

До сих пор ведется дискуссия, вызывает ли излучение сотовых телефонов и передающих станций раковые заболевания. Поэтому было проведено немало обширных научных исследований воздействия излучения мобильных телефонов на живую ткань. К каким выводам пришли ученые?

Независимой экспертной группой по мобильным телефонам (IEGMP) был выпущен отчет, в котором говорится : «на основании доступных сейчас данных экспертная группа пришла к выводу, что населению в общем не нужно беспокоиться по поводу использования мобильных телефонов».

Сомнения остаются, и миллионы долларов уходят на новые исследования. А пока нет окончательных выводов, экспертная группа даёт следующие рекомендации: «Насколько возможно сократить время разговоров по мобильному телефону. Использовать телефон с низкой удельной мощностью поглощения (SAR). Пользоваться телефонной гарнитурой и прочими устройствами, при условии, что они действительно снижают мощность поглощения.». Экспертная группа также рекомендует родителям «ограничить детей и подростков до 16 лет в использовании сотовых телефонов». Из – за того, что нервная система еще не сформировалась, они «более уязвимы для неизвестного воздействия на здоровье».

Споры не утихают. Между тем мобильные телефоны продолжают оказывать большое влияние на общество и экономику. Так же как телевизор и компьютер, мобильный телефон может быть либо полезным слугой, либо требовательным господином. Станет ли мобильник другом или врагом – решать вам.

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ

1. Если вы разговариваете в общественном месте, говорите тише. Микрофон в телефоне очень чувствительный, да и вряд ли окружающим интересно, о чем вы беседуете.
2. Во время деловых встреч, в кино, в учебном заведении на лекциях, ресторане и подобных местах выключаете телефон или ставьте его на вибровывоз.
3. Не пользуйтесь за рулем телефоном – трубкой.

А если говорить об этике общения по служебному телефону, то следует назвать следующие моменты:

- краткость (говорить только по существу, о самом главном, без излишних подробностей);
- вежливость (доброжелательный тон, употребление вежливых форм общения, четкое произнесение слов);
- сдержанность (умение вести разговор терпеливо, без лишних эмоций, спокойно).

Анализ постановки физического воспитания учащихся базовой школы

6. Конкретные предложения по совершенствованию физического воспитания в базовой школе. Краткое обоснование и пути реализации.

Организационно-педагогическое сопровождение физического воспитания школьников, позволяет использовать технологии физического воспитания в воспитательно-образовательном процессе школы; организовывать целенаправленную деятельность школьников, учителей и родителей по физическому воспитанию, ведению ими здорового образа жизни; участие в мероприятиях по физическому воспитанию, включающих: цель, задачи, принципы, функции содержание физического воспитания в урочной и внеурочной деятельности субъектов этого процесса; методы, формы, средства, критерии и показатели, предполагаемые результаты

Факторами, влияющими на физическое воспитание старших школьников, являются: пропаганда физического воспитания; просвещение старших школьников о составляющих физического воспитания, в том числе здорового образа жизни; организация физкультурно-оздоровительной деятельности старших школьников в соответствии с их состоянием здоровья; интерес к занятиям физической культурой; традиции семьи по физическому воспитанию; наличие профессионального мастерства преподавателей школы; пример преподавателей в физическом воспитании; желание школьников быть здоровыми, сильными, красивым.

Основные направления деятельности образовательного учреждения по физическому воспитанию школьников

1. Формирование ценностного отношения к физической культуре, здоровью и здоровому образу жизни
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс
3. Развитие когнитивных, психических, физических и социальных способностей детей
4. Здоровьесберегающая система управления

В связи с этим, можно сделать следующие выводы о том, что система физического воспитания старших школьников представляет совокупность взаимодействий педагогов и учащихся, основанных на:

- использовании игровой деятельности, музыкально-ритмических и эстетических средств, рефлексии двигательной деятельности, идеомоторных и психомоторных способов развития познавательных и психических способностей и определяющих умственное и физическое развитие школьников;

- выборе оптимальных режимов двигательной активности с учетом индивидуально-типологических особенностей и уровня адаптационного резерва организма;

- формировании ценностного отношения к физической культуре, здоровью, здоровому образу жизни и устойчивой мотивации на самостоятельные занятия физической культурой во внеурочное время.

8. Анализ проведенной студентом работы: подготовленность к практике, успехи в овладении профессионально-педагогическими навыками в процессе практики, недостатки и трудности. Задачи по овладению профессиональным мастерством на оставшееся время учебы в институте.

За период прохождения практики никаких отклонений от намеченного плана не было. Я смог ознакомиться с методикой проведения уроков физической культуры в гимназии. Принять участие в беседах с преподавателями физической культуры, на которых открывался вопрос учебно – спортивной работы. Под наблюдением преподавателя были проведены уроки в 9 – м классе. Во время практики ознакомился и научился составлять документы: планирования, графические рабочие планы, индивидуальный план. Во время прохождения практики мной оказывалась организационная помощь учителю физической культуры в проведении занятий не только в своём прикрепленном классе, но и в младших классах. Также принимал непосредственное участие в проведении других спортивно – массовых мероприятий.

За время прохождения практики мною были составлены план – конспектов, один из которых контрольный. При проведении урока №7 были проверены показатели пульса до и после физической нагрузки у одного из учащихся прикрепленного за мной класса. Была составлена и проведена с учащимися прикрепленного класса беседа на морально – этическую тему.

В течение всей практики наблюдал за работой преподавателей физического воспитания, что позволило мне получить необходимые навыки и знания, которые понадобятся в будущем. Во время практики посещал все занятия физической культуры, что помогло справиться со своей неуверенностью и дало возможность разобраться в специфике возрастных особенностей. К каждому ученику необходим индивидуальный подход.

В целом, педагогическая практика оказала огромное влияние на формирование моих профессиональных качеств.

СВЕДЕНИЯ ОБ УЧАЩИХСЯ ПРИКРЕПЛЕННОГО КЛАССА

В 9 Б классе 30 человек: 11 девочек и 19 мальчиков. Дети учатся вместе с 1-го класса. 7 учеников класса воспитываются в неполных семьях (без отца). Преобладающая профессия родителей – рабочие 20 человек, остальные – служащие – 10 человек.

15 детей посещают различные секции, в том числе 9 учащихся – спортивные (футбол, волейбол, гимнастика).

По результатам наблюдений уровень дисциплины в коллективе средний. Уровень аккуратности и воспитанности – высокий.

Все ученики класса воспринимают себя частью коллектива. Существует в классе и общность интересов.

Мотивация учебной деятельности присутствует – дети хотят учиться, чтобы быть квалифицированными рабочим, инженерами и т.д.

Взаимоотношения детей достаточно доброжелательны, изолированных детей не наблюдалось.

Прослеживаются социальные роли в классе – это ученики-отличники, ученики-спортсмены.

Классный коллектив 9 Б класса активно участвует в общественно-полезной деятельности школы – в уборке территорий школы, высадке цветов, деревьев и т.д.

В классе благоприятный эмоционально-психологический климат. Между учениками присутствует атмосфера чуткости и товарищества, а конфликты, наоборот, крайне редки благодаря руководству классного руководителя. В целом, класс 9Б положительный.

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметки о выполнении
I. Ознакомление с работой школы		
1. Прослушать и записать беседу директора школы		
2. Прослушать и записать две беседы учителя физической культуры на темы: а) «Физическое воспитание в учебном плане»		
б) «Физическое воспитание вне учебного плана школы»		
3. Прослушать и записать беседу врача школы		
4. Прослушать и записать беседу классного руководителя		
5. Наблюдать открытые уроки учителей физической культуры и принять участие в их обсуждении: а) в 9 А классе		
б) в 9 Б классе		
6. Наблюдать уроки физической культуры в прикрепленных классах: в 9 Б классе		
7. Наблюдать урок в 10 классе		
8. Ознакомиться с материальной базой школы для занятий физической культурой		
II. Преподавание предмета «Физическая культура»		
1. В качестве помощника учителя принять участие в проведении 6-8 уроков физической культуры в классах 9		

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметки о выполнении
2. Наблюдать и участвовать в анализе 10 уроков физической культуры, проводимых товарищами по бригаде		
3. Выполнить хронометрирование 1 уроков физической культуры и сделать заключение о плотности и целесообразности распределения нагрузки		
4. Сделать полный анализ 2 уроков физической культуры и один анализ выполнить в письменной форме		
5. Провести наблюдения динамики нагрузки на уроке по пульсу.		
III. Воспитательная работа в прикрепленном классе		
1. Ознакомиться с планом воспитательной работы классного руководителя		
2. Принять участие в подготовке и проведении 3 мероприятий		
а) беседа на морально-этическую тему « Мобильный телефон: друг или враг?»		
б) игра-викторина «Олимпийских игр: вчера и сегодня»		
в) классный час на тему «Береги здоровье смолоду»		
3. Провести наблюдения за 2 учащимися прикрепленного класса, систематически занимающимися спортом в ДЮСШ и составить педагогическую характеристику		