Учитель физкультуры МОУ Крестяхской СОШ им. И.Г. Спиридонова Григорьев Анатолий Степанович проводил практику со мной в период с 1 сентября по 9 октября 2010 года. При встрече он ознакомил меня со школой и планом работы. Первую неделю он сказал мне следить за тем, как он сам преподает уроки, делая себя заметки по методике преподавания уроков. При этом объяснял, что между классами начального возраста и старшими классами есть очень большие различия в программе. Начиная со второй недели, я начал проводить уроки сам, и делал это, как он мне говорил довольно на неплохом уровне, попутно давал мне указания и исправляя некоторые недочеты. За время моей практики дал мне колоссальный опыт и знания, в своей области, подключил меня к организации и проведению соревнований, таких как: Кросс нации; Эстафета для начальных классов; чемпионат школы по волейболу и баскетболу.

Анатолий Степанович окончил Хабаровский педагогический институт в 1985 году. Учитель с двадцатипятилетним стажем, учитель высшей категории и коллектив школы его уважает за профессионализм и творческий подход. Его уроки всегда проходят ярко и эмоционально, и дети принимают в нем активное участие. Во время прохождения практики показал хорошим наставником – добрый, эмоционально уравновешенный, требовательный. Можно также добавить, что он является большим фанатом волейбола и ведет секцию в школе. В конце могу добавить, что педагогическая практика в этой школе мне очень понравилась. Я рад, что попал именно в этой школу и именно к Анатолию Степановичу.

**СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ И ГИМНАСТИКИ**

**ДНЕВНИК**

Педагогической практики в школе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тараяров Евгений Борисович

(Фамилия, имя, отчество практиканта)

Курс 5 Группа ФОТ-06

Место прохождения практики МОУ Крестяхская СОШ

Им. Спиридонова Г.И.

Якутск 2010 г.

База практики Сунтарский улус, с. Крестях ул. Мира 1 МОУ Крестяхская СОШ им. Спиридонова Г.И,

(город, район, номер и адрес школы, ПТУ, организации)

Методист от кафедры педагогики Гаврильева Оксана Павловна.

(Фамилия, имя, отчество)

Методист от кафедры психологии Гаврильева Тамара Алексеевна.

(Фамилия, имя, отчество)

Методист: Лыткина Сардана Трофимовна.

(Фамилия, имя, отчество)

Учитель ФВ: Григорьев Анатолий Степанович.

(Фамилия, имя, отчество)

Директор школы: Дарвидонова Василиса Васильевна

(Фамилия, имя, отчество)

Сроки прохождения педагогической практики

Начало: 01.09.10 Окончание: 09.10.10

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

|  |  |
| --- | --- |
| СменаУрокиДни Часы | Первая |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9:00 | 9:50 | 10:35 | 11:25 | 12:15 | 13:05 | 14:55 |
| Понедельник |  |  | 3кл | 1кл | 5кл | 11«а» | 6кл |
| Вторник |  |  | 4кл | 2кл | 9кл | 8кл |  |
| Среда |  |  |  | 3кл | 11«б» | 10кл | 10кл |
| Четверг |  |  |  | 2кл | 8кл | 9кл |  |
| Пятница | 4кл |  | 5кл | 1кл | 6кл | 11«а» | 11«б» |
| Суббота |  |  |  |  | 7кл | 7кл |  |

ИНФОРМАЦИЯ О ШКОЛЕ (организации)

**Вид учебного заведения:** Общеобразовательная

**Количество учащихся:** 171

**Количество учителей:** 23

**Режим работы школы:** 8-00 до 21-00*.*

**Основное направление в работе:** Профильное, горно-промышленное.

**Школа в своей работе использует инновацию: Реализует проекты;**

**-** Проект « Сетевое взаимодействие в воспитании детей по предковому родству»

**-** Проект « Сетевая организация летней горно–промышленной профильной школы»

**Особенности системы воспитательной работы и традиции школы:** Проводятся ежегодные турслеты, коммунарские дни, соревнования по видам спорта, слеты хорошистов и отличников, конкурс «үрүң уолан», «Кыыс Ньургун», «День Самоуправления», НПК « Спиридоновские чтения», КВН, Клуб старшеклассников «Сайдам БАТ».

**Детские общественные организации, органы самоуправления:** детские организации «Кэнчээри» (5-7 классы), Клуб старшеклассников «Сайдам БАТ». «Лидер» (8-11 классы) и научное общество учащихся.

**Материальная база:** В школе действуют учебные кабинеты, 2 спортзала, учебные мастерские, музей, библиотека, медицинский кабинет, столовая, пришкольный участок.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды и содержание работы | Сроки работы | Дата выполнения |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Организационная работа |
| * 1. Принять участие:

- в установочной конференции;- в собеседовании с директором школы, учителем физической культуры, классным руководителем.* 1. Собрать сведения об учащихся прикрепленного класса:

- о состоянии здоровья;- о физическом развитии и подготовленности.* 1. Ознакомиться с расписанием уроков физического воспитания, оформить собственное расписание.
	2. Участвовать в еженедельных собраниях группы практикантов.
	3. Еженедельно на собрании группы отчитываться за проделанную работу.
	4. Принять участие в оформлении «Фото альбома».
	5. Оформить документацию и сдать ее на проверку методисту. Написать отчет о педагогической практике.
 | 01.09.1005.09.1005.09.1005.09.10Еженед.Еженед.01.10.1006.10.10 | 01.09.1005.09.1005.09.1005.09.10Еженед.Еженед.01.10.1006.10.10 |
| 2. Учебная работа |
| 2.1. Провести самостоятельно 108 часов в качестве учителя физической культуры в \_\_\_\_\_\_классах..2.2. Разработать 4 развернутых плана конспекта урока физической культуры для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_классов.2.3. Разработать не менее 20 кратких плана конспекта урока физической культуры для \_\_\_\_\_\_\_классов.2.5. Провести два анализа урока. | Весь срокВесь срокВесь срокВесь срок |  |
| 2.6. Провести пульсометрию и анализ динамики нагрузки на уроке.2.7. Провести хронометрирование и анализ плотности урока.2.8. Провести полное педагогическое наблюдение.2.9. Участвовать а обсуждении уроков практикантов на групповых собраниях.2.10. Консультироваться по вопросам педагогической практики на кафедре теоретических основ физического воспитания | Весь срокВесь срокВесь срокВесь срокВесь срок |  |
| 3. Спортивно массовая и физкультурно-оздоровительная работа |
| 3.1. Ознакомиться со спортивно-массовой и оздоровительной работой в школе.3.2. Принять участие в проведении соревнований:а) По баскетболу среди 8-11 классов.б) По волейболу среди 8-11 классов.3.3. Оказать помощь в проведении:а) «Кросс Наций» ко дню всероссийского дня бегаб) «Свекольный БУМ» | Первая неделя23.09.1030.09.1021.09.1028.09.10 | 23-25 сентябр02.10.1021.09.1028.09.10 |

**Список родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Состав семьи | Профессия и размещение |
| 1. Далбараев Степан АлександровичДалбараева Антонина Модестовна2. Иванов Рудольф РуслоновичИванова Розалия Николаевна3. Ксенофонтов Алексей ПетровичКсенофонтова Саргылана Алексеевна4. Максимов Петр ПетровичМаксимова Валентина Дмитриевна5. Михайлов Владимир ИвановичМихайлова Анна Петровна6. Павлов Сергей ЯковлевичПавлова Зинаида Никитична7. Павлова Григорий НиколаевичПавлова Любовь Алексеевна8. Молохов Афанасий ДаниловичПлатонова Екатерина Сахардоновна9. Сидоров Владимир ПетровичСидорова Августина Николаевна10. Сидоров Афанасий КонстантиновичСидорова Надежда Николаевна11. Тимофеев Эдуард ИвановичТимофеева Марта Петровна12. Усов Алексей АлексеевичИванова Анжелла Ивановна13. Фомин Владимир НиколаевичФомина Аида Андреевна | 4965566675556 | Не работаетМедсестра «КУБ».ПК КрестяхУборщицаВодитель МЧСУчитель Якутского языкаАсминаторКоневодПовар «КУБ»Водитель ЖКХДомохозяйка.Инженер-строительВрач «КУБ»Охранник МДОУНянька МДОУПелорамщикУборщицаОхранник КП КрестяхУборщицаКочегар ЖКХПекарьОхранник КрСОШКП КрестяхСварщикПродавец |

**Список класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Обязанности | Интересы, увлечения | Зодиак, гороскоп |
| 1. Далбараев Денис Степанович.2. Иванов Рустам Рудольфович3. Ксенофонтов Алексей Алексеевич.4. Максимова Саина Петровна.5. Михайлов Вячеслав Владимирович.6. Павлов Лев Сергеевич.7. Павлова Сардаана Григорьевна.8. Платонова Анна Ивановна.9. Сидоров Айсен Владимирович .10. Сидорова Сардаана Афанасьевна11. Тимофеева Августина Эдуардовна12. Усов Айаал Алексеевич.13. Фомин Николай Владимирович | Учебный сектор--Учебный сектор-Зам. старостаСтаростаКультмассовый секторСпортинструкторЦветоводКультмассовый секторСпортинструктортрудовик | ВолейболФутболВольная борьбаЛегкая атлетика-Мас-рестлингВолейболВолейболВольная борьбаЛегкая атлетикаФольклорВольная борьбаФутбол | СкорпионТелецКозерогБлизнецыВесыЛевРакКозерогСтрелецВесыСкорпионБлизнецыРыбы |

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(классный руководитель)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_\_\_\_ г.

**Характеристика на класс**

Крестяхская СОШ 8 класс

Классный руководитель: Усова Наталья Валерьяновна.

Староста: Павлова Сардаана.

Зам старосты: Павлов Лев.

Физорг: Усов Аял, Сидоров Айсен.

Культмассовик: Платонова Анна, Тимофеева Гутя.

Учебный сектор: Максимова Саина, Ксенофонтов Алеша.

В классе учится 13 учеников: 5 девочек и 8 мальчиков. Общая успеваемость класса – выше среднего Ребята вместе учатся с 1 класса. Коллектив дружный, сплоченный.

Урок физкультуры посещают 12 ребят, так как один освобожден по состоянию здоровья. Общее физическое развитие у детей соответствует их возрасту, не наблюдается отставания в развитии.

В классе предпочитают в основном виды деятельности как: познание и общение. Интерес у учащихся средний.

Классный руководитель пользуется доверием и уважением. Все ее очень любят.

Класс активно участвует во всех внутришкольных мероприятиях, проводит много классных часов и родительских собраний. Тема этих классных часов разнообразна, от проведения мероприятий до культурно-массового отдыха. Посещаемость родительских собраний – активное.

Положительными сторонами класса является: много спортсменов, учебная успеваемость, активность класса. Отрицательный момент- некоторые дети безответственны.

Пришел к выводу, что класс в основном проявляет положительные качества и формы поведения (трудолюбие, уважение к старшим, дисциплинированность и самостоятельность). В общественной жизни школы класс, имеет не последнее место, этим самым показывает себя с наилучшей стороны.

**Характеристика.**

на ученицы 8 класса **Платоновой Анны**

Платонова Анна учится в 8 классе. Она родилась 17 января 1997 года. Семья у него благополучная. Отец, Молохов Афанасий Данилович, мать Платонова Екатерина Сахардоновна работает воспитателем в МДОУ «Солнышко». Общее физическое развитие соответствует возрасту, не наблюдается отставание в развитии.

Успевает по всем предметам. Девочка очень способная, всегда на первых рядах. Преобладающие хорошие оценки в основном по алгебре и по геометрии. Интеллектуально очень развит, также активно занимается волейболом, а так же шахматом, не раз защищал честь своей школы в сельских и улусных соревнованиях.

Анюта старательная во всех делах, организованная, всегда готова прийти на помощь к своим друзьям. В общественной жизни коллектива класса, школы неравнодушна, проявляет всегда инициативу во всех начинаниях. Положительными чертами характера можно выделить как настойчивость, самостоятельность и общительность.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дата проведения | Отметки о выполнении |
| 1. | Беседа на тему: курение | 06.09.10 | выполнено |
| 2. | Беседа на тему: алкоголизм | 08.09.10 | выполнено |
| 3. | Беседа на тему: О пользе двигательной активности. | 10.09.10 | выполнено |
| 4. | Беседа на тему спорт | 13.09.10 | выполнено |
| 5. | Беседа на тему ЗОЖ | 15.09.10 | выполнено |

**Педагогический анализ урока.**

От 06.09.10

Класс: 5кл КрСОШ

Фамилии имя отчество проводящего: Григорьев Анатолий Степанович

Тип урока: Обучение новому материалу.

Задачи урока:

Образовательная: Обучение приему двумя руками снизу.

Воспитательная: Воспитание навыков, чувство коллективизма.

Оздоровительная: Формирование правильной осанки, укрепление с.с.с., д.с.

Место проведения: КрСОШ, спортзал.

Изложение и анализ урока:

**1. Подготовительная часть.**

**Построение.** Двое опоздали на три минуты. Учитель сделал замечание. У всех спортивная форма.

Учитель объяснил задачи урока.

Построение, повороты на месте, ходьба на месте.

**Ходьба.** Упражнение в ходьбе соответствует по содержанию организации к методике задачи данной части урока к уровню подготовленности занимающихся. Упражнения были типичными, с использованием волейбольных мячей («на носках», «на пятках» и т.д.).

**Бег.** То же типичное упражнение («приставным шагом», «скрестными шагами» и т.д.), только выполнялись по диагонали, змейкой, противоходом. Несколько раз выполнялись ускорения по диагонали.

**ОРУ.** ОРУ выполнялись на месте, только по моему, слишком мало дал упражнений для рук, т. к. в основной части нагрузка будет именно на руки, плечевой пояс.

**2. Основная часть.**

Дал много имитационных упражнений, по моему это правильно, т. к дети только что начали обучение приему снизу.

Поставив напротив друг друга попарно, делались попытки выполнять самостоятельно. Получается у отдельных ребят. Учитель давал много методических указаний. Старался исправлять ошибки.

**3. Заключительная часть.**

Провел игру на внимание. Построил и распустил, домашнее задание не задал.

Физрук на уроке был уверенным, внешний вид соответствует требованиям, отлично владеет терминологией, четко объясняет упражнения, методические указания были, использовал словесный метод и наглядный пример.

В конце урока ребята устали, но были довольны.**ал много имитационных упражнений, по моему это правильно, т.**

**. одике задачи данной части урока к уровню подготовленности заним**

/\_\_\_06\_/\_\_\_\_09\_\_\_\_2010\_\_\_\_\_г. ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Педагогический анализ урока.**

От «06» сентября 2010г.

Класс: 6 кл КрСОШ.

Фамилия имя отчество проводящего: Григорьев Анатолий Степанович

Тип урока: Совершенствование

Задачи урока:

Образовательная: совершенствование приема снизу, передачи сверху,

нижней, верхней подач.

Воспитательная: воспитание навыков и умений, чувство коллективизма.

Оздоровительная: укрепление с.с.с. , о.д.а.

Место проведения : спортзал КрСОШ

Изложение и анализ урока:

**1. Подготовительная часть.**

**Построение.** У трех девочек не оказалось спортивной формы. Учитель не пустил на занятия, но и не выпустил из зала. Так что весь урок просидели на скамейке. Один мальчик был освобожденным (по состоянию почек), но был в форме и очень хотел участвовать. Учитель разрешил участвовать в упражнениях по ходьбе, общеразвивающих, в основной, заключительных частях. С учетом всего этого построение затянулось.

**Ходьба.** Упражнения по ходьбе отличались оригинальностью и скоротечностью и быстро перешли на спортивную ходьбу.

**Бег.** Упражнения в беге тоже были оригинальными, это по моему самая большая положительная сторона физрука.

Общеразвивающие упражнения провел в ходьбе. Выполнили несколько специально-беговых упражнений.

**2 Основная часть.**

В основной части упор делался на подачи. Передавать, принимать мячи, более или менее все умеют. Вот с подачей получилось закладка. После первого удара из десяти ребят только трое дотянули до противоположной стороны сетки. По-моему, это объясняется тем, что развитость специальной физической подготовки не очень хорошая.

Учитель подходил индивидуально, к каждому и показывал, как технически правильно выполнять упражнения.

**3. Заключительная часть.** В заключительной части учитель поставил оценки, подвел итоги, дал домашнее задание.

Учитель на уроке все четко объяснял, показывал, но был слишком мягким, не требовал. Вид имел соответствующий, терминологией владеет хорошо. Некоторые ученики были недовольны поставленными оценками. В общем урок прошел хорошо.

/\_06\_\_\_/\_\_\_\_\_09\_\_\_2010\_\_\_\_\_г. ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Протокол**

**плотности урока**

От 07.09.10

Класс: 8кл

Фамилия проводящего урок: Григорьев Анатолий Степанович

Фамилия наблюдаемого ученика: Фомин Коля

Тип урока: Обучающая

Задачи урока:

Образовательная:Обучение длинному кувырку вперед, стойке на руках.

Воспитательная: воспитание навыков и умений.

Оздоровительная: укрепление с.с.с, д.с, о.д.а..

Место проведения: спортзал КрСОШ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Действия занимающихся | ВремяОкончаниядействия | Умственная поПреимуществуРабота+ - | Физическая поПреимуществуРабота+ - | отдых | НецелеСообраЗнаяЗатратавремени | Примечание |
| Построение | 30сек |  |  |  |  |  |  |  |
| Приветствие | 35сек |  |  |  |  |  |  |  |
| СообщениеЗадач урока | 1м 5с | 15с |  |  |  |  |  |  |
| СтроевыеУпр-я | 4м 5с | 1.5 |  | 1.5 |  |  |  |  |
| Упр. В ходьбе | 6м 5с | 1м |  | 1.25 |  |  | 35сек |  |
| Упр. В беге | 10м 5с | 1.30 |  | 3.30 |  |  | 30сек |  |
| Перестроение в 2 шеренги | 12мин | 55с |  | 1м |  |  |  |  |
| ОРУ | 15мин | 30с |  | 2м |  |  | 30сек |  |
| 1акробатика2вольная | 21мин50сек | 2м |  | 4м |  |  | 50сек |  |
| Смена местЗанятий | 22м 50с |  |  |  |  | 1м |  |  |
| 1вольные2акробатика | 29мин40Сек | 2м30с |  | 4м20с |  |  |  |  |
| Общее построениеПерестр.в 4 шер. | 31мин 40Сек | 1м |  | 1м |  |  |  |  |
| Эстафета | 36мин 40с | 1.40 |  | 3м |  |  | 20сек |  |
| ОбъявлениеОценок иД/з, анализУрока, подведения итогов. | 39мин 55сек | 3м |  |  |  |  |  |  |
| Сумма затраченноговремени. | 39.55. |  |  |  |  |  |  |  |

Общая плотность урока: 99,27 %

Моторная плотность: 60,18 %

Оценка плотности урока:

Смотря на общую плотность урока, можно сделать вывод, что урок прошел на высоком уровне. Но, моторная плотность, составляя всего 60,18%, приводит к снижению уровня проведения урока. Это обусловлено тем, что много времени затрачено на умственную по преимуществу работе, тогда как нецелесообразная затрата времени составляет всего 2 мин 45 сек.

Выводы и рекомендации:

По моему для достижения оптимальной моторной плотности необходимо уделять меньше времени на умственную по преимуществу работе, путем более простого и наглядного объяснения выполняемых упражнений.

Оценка подпись методиста

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол

**пульсометрии и анализ нагрузки**

От «16» сентября 2009г.

Класс: 8 «а»

Фамилия проводящего урок: Григорьев Анатолий Степанович

Фамилия наблюдаемого ученика: Павлова Сардаана.

Тип урока: Совершенствование

Задачи урока: Совершенствование приема мяча снизу, передачи мяча сверху двумя руками; верхней и нижней прямых подач.

Место проведения: Спортзал КрСОШ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование действийпредшествующих подсчету пульса | Время подсчета ЧСС от начала урока | Частота пульса | Примечание |
| За 10 сек. | За 1 мин. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Построение, приветствие. | 0 | 16 | 96 |  |
| Упр. в ходьбе. | 4 | 18 | 108 |  |
| Упр. в беге. | 8 | 22 | 132 |  |
| ОРУ | 12 | 27 | 162 |  |
| Подвод.упр | 16 | 30 | 180 |  |
| Объяснение упр. | 20 | 26 | 156 |  |
| Выполнение упр. | 24 | 28 | 168 |  |
| Объяснение упр | 28 | 26 | 156 |  |
| Выполнение упр | 32 | 29 | 174 |  |
| Игра «волейбол». | 36 | 28 | 168 |  |
| Построение, подв.итогов. | 40 | 20 | 120 |  |



**Оценка объема и интенсивности нагрузки на уроке.**

По данным пульсометрии интенсивность нагрузки на тренировке чуть выше среднего, от него мы видим, что урок занятие построено удачно. Учащиеся получили достаточную нагрузку. В конце занятия пульс почти восстановился, что свидетельствует о правильном составлении план -конспекта.

Выводы и рекомендации:

Следуя из проведенного урока, в основном задачи выполнены, кроме верхней прямой подачи. Последовательность применения упражнений, по моему мнению, не очень объективны. Подготовленность учеников к уроку хорошая, за счет учениц волейболисток.

**Отчет кафедре педагогики**

1. **Какие знания, умения и навыки приобретены в процессе педагогической практики:**

*Общение с детьми, коммуникабельность (учителя, ученики, директор). Объяснение, показ учебного материала. Как проводить соревнования, заполнения протоколов.*

1. **Какая исследовательская работа проводилась:** *Хронометрирование, пульсометрия, педагогический анализ.*

3. **Трудности, которые испытывали студенты в профессиональной подготовке учителя физической культуры и классного руководителя:** *Оформление планов-конспектов, правильные постановки задач урок и выполнение этих задач с детьми.*

4. **Отношение руководства школы к практике студентов:** *положительное, приглашение на работу.*

5. **Общие выводы о педпрактике. Ее значение в становлении личности молодого педагога:** *Индивидуальность в работе.*

**6. Предложения по совершенствованию содержания и организации пед.практики:** *Чтобы методист приходил часто, давал ценные указания и советы.*

7. **Оценка по учебной работе**

**Оценка по воспитательной работе**

**Общая оценка по пед.практике**

Дата заполнения

Подпись студента-практиканта

Отчет по педагогической практике

Я прошел педагогическую практику в Крестяхской средней общеобразовательной школе им. И. Г. Спиридонова. Директором КрСОШ является Дарвидонова Василиса Васильевна.

В первый день педагогической практики ознакомился с учебным планом, расписаниями уроков и познакомился с педагогическим составом школы. На следующий день беседовал с директором школы, учителем физической культуры и с классными руководителями. Впервые 4 дня участвовал в трудовой практике школы по урожаю картошки с договором местным сельскохозяйственным предприятием.

Сразу, начиная с 1 сентября, я был прикреплен к 8 классу. Всего в классе 13 учеников: 7 мальчиков и 6 девочек. Со 2 по 5 сентября были на трудовой практике. Это один из прекрасных и веселых дней вместе со всеми детьми.

Самостоятельно провел такие мероприятия как:

1. «Кросс Нации»;

2. Школьный чемпионат по баскетболу и волейболу среди старшеклассников;

3. Эстафета среди учащихся младших классов.

По внеклассной работе я провел классные часы, беседы по пропаганде ЗОЖ.

Первые дни учебной работы проходили как ознакомление с уроками. Несколько уроков провел в качестве наблюдателя (провел хронометраж плотности и пульсометрии), в последующем делая выводы. На второй день приступил к самостоятельному проведению уроков.

Во время педагогической практики столкнулся с такими проблемами как непослушание, особенно со стороны слабых учащихся, которые часто отвлекались, мешая при этом остальным.

Помогал в организации проведений соревнований, мероприятий.

В итоге хотелось бы сказать, что я приобрел некоторый педагогический опыт, навык общения с детьми, расширил теоретические и практические знания. Было предложение остаться, после окончания института, в качестве учителя физкультуры. Пройденная практика оставила положительные впечатления и думаю что, этот опыт мне пригодится в будущем.

План конспект урока № 1

Для учащихся 9 класса, тип урока: обучающий

Спортзал КрСОШ 07.09.10 12:15

(место, время, 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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Полуприседом, полным приседом.Бег с заданиями: бег змейкой с высоким подниманием бедра, противоходом, захлестом голени назад, приставными шагами.**ОРУ**: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения. | 2 мин3 мин4 мин8 мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаНаклоны как можно глубже,Растягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**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 |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание. | 10 мин |  |  |

План конспект урока № 2

Для учащихся 9 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ .09.09.10 13:05

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.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыхания.**ОРУ**: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения. | 2 мин3 мин4 мин8 мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаНаклоны как можно глубже,Растягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит. | 18 мин |  | Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**игра в волейбол. Подведение итогов. Домашнее задание | 10 мин |  |  |

План конспект урока № 3

Для учащихся 8 класса, тип урока: обучающий

Спортзал КрСОШ 07.09.10 12:15

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока**Подготовительная часть**ходьба- на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, спортивная ходьба.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. | 2 мин3 мин4 мин8 мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаНаклоны как можно глубже,Растягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**обучение приеме 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 принижена). | 18 мин |  | Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание – утренняя зарядка. | 10 мин |  | Поставить отцепки |

**План конспект урока №** 4

Для учащихся 9 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 14.09.10 12:15

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРазминаем все суставыРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Передачи сверху через сетку. | 5мин3мин4мин |  | Пальцы напряженыПоставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу.Подведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Поставить отцепки |

**План конспект урока № 5**

Для учащихся 7 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 11.09.10 12:15

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока**Подготовительная часть**Ходьба: на пятках, мяч вверх, на носках, мяч в сторону, на внешней стороне стопы, мяч за спину, на внутренней стороне стопы, мяч за голову, спортивной ходьбой.Бег: Левым боком с высоким подниманием бедра, мяч вперед; правым боком с захлестыванием голени назад, мяч за спину;Бег змейкой по залу, мяч вверх, противоходом, в обратную сторону.Ходьба: вдохи, выдохи.ОРУ: с мячом в ходьбе. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от друга |
| II. | **Основная часть**обучение приеме мяча снизу двумя руками.Имитационные упражнения приема мяча снизу двумя руками.Прием мяча снизу у стены.Прием мяча снизу стоя попарно друг против друга.Прием мяча снизу через сетку | 3мин5мин4мин |  | Работаем с согнутыми ногами«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание – упражнения на развитие координации движений | 13мин2мин |  | Поставить отцепки |

**План конспект урока №** 6

Для учащихся 10 «а» класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 08.09.10 12:15

Основные задачи урока:

Образовательные - совершенствование верхней и нижней прямой 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.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра.с захлёстыванием голени.Ходьба: Восстановление дыхания.ОРУ: с мячом | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от друга |
| II. | **Основная часть**совершенствование верхней и нижней прямой подачи.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит. | 3мин5мин4мин |  | Работаем с согнутыми ногами«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**игра по всем правилам волейбола.Подведение итогов.Домашнее задание – упр. для развития гибкости | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательныеПоставить отцепки |

План конспект урока № 7

Для учащихся 10 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 08.09.10 13:05

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРазминаем все суставыРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Передачи сверху через сетку. | 3мин5мин4мин |  | Работаем с согнутыми ногами«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу.Подведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательные. |

План конспект урока № 8

Для учащихся 9 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 16.09.10 13:05

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.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыхания.ОРУ: с волейбольным мячом | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**совершенствование верхней и нижней прямой подачи.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит. | 3мин5мин4мин |  | Стараемся попадать в ладоньПоставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**учебная игра. По всем правилам волейбола.Подведение итогов.Домашнее задание – упражнения для развития гибкости. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательные |

План конспект урока № 9

Для учащихся 8 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 16.09.10 12:15

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаМаксимальное ускорениеРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Передачи сверху через сетку. | 5мин3мин4мин |  | «Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу.Подведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательные |

План конспект урока № 10

Для учащихся 8 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 21.09.10 13:05

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| **I.** | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыхания | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от друга |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит. | 3мин5мин4мин |  | «Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**учебная игра. По всем правилам волейбола.Подведение итогов.Домашнее задание – упражнения для развития гибкости. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательныеПоставить отцепки |

План конспект урока № 11

Для учащихся 8 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 23.09.10 12:15

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**Ходьба: на пятках, мяч вверх, на носках, мяч в сторону, на внешней стороне стопы, мяч за спину, на внутренней стороне стопы, мяч за голову, спортивной ходьбой.Бег: Левым боком с высоким подниманием бедра, мяч вперед; правым боком с захлестыванием голени назад, мяч за спину;Бег змейкой по залу, мяч вверх, противоходом, в обратную сторону.Ходьба: вдохи, выдохи.ОРУ: с мячом | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**обучение приеме мяча снизу двумя руками.Имитационные упражнения приема мяча снизу двумя руками.Прием мяча снизу у стены.Прием мяча снизу стоя попарно друг против друга.Прием мяча снизу через сетку. | 3мин5мин4мин |  | Работаем с согнутыми ногами«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание – упражнения на развитиекоординации движений. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательныеПоставить отцепки |

**План конспект урока №** 12

Для учащихся 11»а» класса, тип урока: волейбол

Спортзал КрСОШ 06.09.10 13:05

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.Бег с заданиями: бег змейкой с высоким подниманием бедра, противоходом, захлестом голени назад, приставными шагами.ОРУ: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаМаксимальное ускорениеРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**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. | 5мин3мин4мин |  | «Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательные |

План конспект урока № 13

Для учащихся 10 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 22.09.10 13:05

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыханияОРУ: Круговые движения кистевом, локтевом, плечевом суставах. Наклоны туловища. Упражнения на растягивание. Прыжковые упражнения. | 2мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаНаклоны как можно глубжеРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит | 5мин5мин2мин |  |  |
| III. | **Заключительная часть**учебная игра. По всем правилам волейбола.Подведение итогов.Домашнее задание | 13мин2мин |  |  |

**План конспект урока №** 14

Для учащихся 8 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 28.09.10 13:05

Основные задачи урока:

Образовательные - обучение приема мяча снизу двумя руками.

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.**Подготовительная часть**ходьба- на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, спортивная ходьба.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. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**обучение приеме 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 принижена). | 3мин3мин3мин3мин |  | Передвигаемся на насочках«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Игра в волейболПодведение итогов.Домашнее задание – утренняя зарядка. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательныеПоставить отцепки |

**План конспект урока №** 15

Для учащихся 10 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 29.09.10 13:05

(место, время, 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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРазминаем все суставыРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Передачи сверху через сетку. (сетка стандарт). | 5мин3мин4мин |  | Пальцы напряженыПоставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу.Подведение итогов.Домашнее задание | 13мин2мин |  | Поставить отцепки |

План конспект урока № 16

Для учащихся 9 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 30.09.10 13:05

Основные задачи урока:

Образовательные - обучение передаче мяча снизу двумя руками.

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**Подготовительная часть**Ходьба: на пятках, мяч вверх, на носках, мяч в сторону, на внешней стороне стопы, мяч за спину, на внутренней стороне стопы, мяч за голову, спортивной ходьбой.Бег: Левым боком с высоким подниманием бедра, мяч вперед; правым боком с захлестыванием голени назад, мяч за спину;Бег змейкой по залу, мяч вверх, противоходом, в обратную сторону.Ходьба: вдохи, выдохи.ОРУ: с мячом в ходьбе. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**обучение приеме мяча снизу двумя руками.Имитационные упражнения приема мяча снизу двумя руками.Прием мяча снизу у стены.Прием мяча снизу стоя попарно друг против друга.Прием мяча снизу через сетку. | 3мин3мин3мин3мин |  | Передвигаемся на носочках«Стойка волейболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**Подведение итогов.Домашнее задание – упражнения на развитие координации движений. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательныеПоставить отцепки |

План конспект урока № 17

Для учащихся 11 «б» класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 24.09.10 14:55

Основные задачи урока:

Образовательные - совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.

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.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диаганали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыханияОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСмотрим вперёдСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаНаклоны как можно глубжеРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Стоя попарно друг против друга – передачи мяча сверху.Стоя по трое – передачи по и против часовой линии.Передачи об баскетбольный щит. | 5мин5мин2мин |  |  |
| III. | **Заключительная часть**учебная игра. По всем правилам волейбола.Подведение итогов.Домашнее задание – упражнения для развития гибкости | 13мин2мин |  | Поставить отметки за проделанную работу |

План конспект урока № 18

Для учащихся 7 класса, тип урока: обучение

Спортзал КрСОШ 25.09.10 13:05

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 | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРазминаем все суставыРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча сверху двумя руками.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Передачи сверху через сетку. | 5мин3мин4мин |  | Пальцы напряженыРаботаем на технику |
| III. | **Заключительная часть**Учебная игра – по всем правилам, только без приема снизу.Подведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Поставить отцепки |

План конспект урока № 19

Для учащихся 7 класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 25.09.10 14:55

Основные задачи урока:

Образовательные - совершенствование передачи мяча.

Воспитательные - воспитание навыков и умений.

Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| I. | Построение, приветствие и пояснение задач урока.**Подготовительная часть**ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба спиной вперед. Ходьба скрестными шагами.Спортивная ходьба.Бег с заданиями: По диагонали зала приставными шагами правым левым боком. Спиной вперед с высоким подниманием бедра. С выносом прямых ног вперед.Ходьба: Восстановление дыхания.ОРУ: наклоны туловища вперёд, назад, в право, в лево. круговые движения кисти рук, локтевого сустава, плечевого, коленного и голеностопного. Упр. на растягивание | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаРастягиваем все группы мышц |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча от груди.Стоя попарно друг против друга – передачи от груди, от плеча.Стоя по трое – передачиПередачи об баскетбольный щит. | 5мин3мин4мин |  | Пальцы напряженыПоставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть**учебная игра. По всем правилам баскетбола.Подведение итогов. | 13мин2мин |  |  |

**План конспект урока №** 20

Для учащихся 11 «а» класса, тип урока: совершенствование

Спортзал КрСОШ 24.09.10 13:05

Основные задачи урока:

Образовательные - Совершенствование передачи мяча.

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**Подготовительная часть**Ходьба: Приставными шагами правым, левым боком, скрестными шагами правым, левым боком, одновременно выполняя круговые движения плеч; поднимание опускание плеч; поворотами туловища;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.Ходьба: восстановление дыхания.ОРУ: Наклоны головы, туловища. Круговые движения локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. Растягивание, прыжковые упражнения. | 2 мин3мин5мин8мин |  | Отметить отсутствующихСпина прямаяСоблюдаем дистанцию 2м др. от другаМаксимальное ускорениеРазминаем все суставы |
| II. | **Основная часть**совершенствование передаче мяча от груди, от плеча.Передачи мяча сверху стоя попарно меняя расстояние между учениками.Передачи сверху об баскетбольный щит.Штрафные броски. | 5мин3мин4мин |  | «Стойка баскетболиста»Поставленные задания выполняем качественно |
| III. | **Заключительная часть.**Учебная игра – по всем правилам.Подведение итогов.Домашнее задание. | 13мин2мин |  | Выводы положительные и отрицательные |

**План конспект урока № 2**

Для учащихся \_11 «б»\_ класса, тип урока: Обучение

Спортзал КрСОШ 1.10.10 14:55

Основные задачи урока:

Образовательные - обучение прямого нападающего удара через сетку.

Воспитательные - привитие коллективизма.

Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, сетка высотой 2,24см.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| **I.****II.****III.** | ПостроениеОбъяснение задачи урока**Подготовительная часть**Упр. в движении- упр. в ходьбе- бег- приставными шагамилевым бокомправым боком- спиной вперёд- ходьбаОРУ- и.п. ноги врозь, руки вперёдкруговые движения предплечья1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки вдоль туловища, круговые движения рук1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки перед собойкисти в замок, круговые движения кисти- и.п. ноги врозь пр.рука вверх,левая рука вдоль туловища1-2 рывки рук3-4 то же др. рукой- и.п. ноги врозьруки вдоль туловища1. наклон вправо, левая рука вверх
2. и.п.
3. наклон влево, правая рука вверх
4. и.п.

- и.п. ноги вместе прыжки вверхс подтягиванием коленей к груди- и.п. о.с.1- упор присев2- упор лёжа3- упор присев4- и.п.- и.п. ноги врозьвыпады вперёд1. правой ногой
2. и.п.
3. левой ногой
4. и.п.

**Основная часть**- обучение прямого нападающего удара. Для достижения высокойгоризонтальной скорости движения и ее использования дляпрыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. 1-шаготносительно небольшой, скорость невелика. Во 2-шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах пр. рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи) .Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75\*) движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.Подводящие упр.1. Класс лицом к сетке. С двух сторон от сетки выполняет имитацию нападающего прямого удара.2. Класс разделить на 2 группы. Первая группа стоит у сетки на скамейке лицом к противоположной площадке, держа мяч над сеткой противоположной площадки. Вторая группа выполняет нападающий удар, стараясь попасть по мячу.3. Каждый ученик выполняет нападающий удар после подкидывания самим мячом расфасовщику.**Заключительная часть**Подведение итога урока. Разъяснения основных ошибок.Игра на внимание и восстановления пульса ближе к исходному: «Внимание класс» | 5мин30305 мин.1515305 мин10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз8 раз8 раз8 раз10 раз255 мин10 мин432 мин |  | Отметить отсутствующихРуки произвольноСмотрим через левое плечоСпина прямаяЛокти не сгибатьСпина прямаяЛокти не сгибатьНаклоны как можно глубжеПрыжок максимальныйБез остановокСпина прямая**Основные ошибки**1. Игрок не перебивает мяч через сетку. Причины: низкийпрыжок; при выполнении удара слишком поздно отпускает мяч изрук.2. Игрок не попадает по мячу. Причины: неправильный выборместа отталкивания в прыжке; плохое согласование действийнападающего и передающего игрока; отсутствует зрительныйконтроль при выполнении разбега.3. Слишком слабый удар. Причины: выполнение ударасогнутой в локте рукой; медленное движение руки к мячу.Способы устранения ошибок: укрепить мышцы ног исовершенствовать качество прыгучести с целью повышениявысоты прыжка; отработать правильный выход к летящему мячу,используя для этого неподвижно закрепленный над сеткой мяч;укрепить мышцы руки; отработать удар по мячу прямой рукой,стоя у стены.Уборка инвентаря и снарядов на место |

План конспект урока № 1

Спортзал КрСОШ 1.10.10 13:05

Основные задачи урока:

Образовательные – Совершенствование второй передачи в зону 2 и 4.

Воспитательные - привитие коллективизма.

Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, сетка высотой 2,24см.

Для учащихся \_11 «а»\_ класса, тип урока: Совершенствование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| **I.****II.****III.** | ПостроениеОбъяснение задачи урока**Подготовительная часть**Упр. в движении- упр. в ходьбе- бег- приставными шагамилевым бокомправым боком- спиной вперёд- ходьбаОРУ- и.п. ноги врозь, руки вперёдкруговые движения предплечья1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки вдоль туловища, круговые движения рук1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки перед собойкисти в замок, круговые движения кисти- и.п. ноги врозь пр.рука вверхлевая вдоль туловища1-2 рывки рук3-4 то же др. рукой- и.п. ноги врозьруки вдоль туловища1. наклон в право, левая рука вверх
2. и.п.
3. наклон влево, правая рука вверх
4. и.п.

- и.п. ноги вместе прыжки вверхс подтягиванием коленей к груди- и.п. о.с.1- упор присев2- упор лёжа3- упор присев4- и.п.- и.п. ноги врозьвыпады вперёд1. правой ногой
2. и.п.
3. левой ногой
4. и.п.

**Основная часть**Упражнение в парахПередача мяча сверху двумя руками стоя лицом др. другу.Двое стоят с одной стороны площадки, другие два на противоположной площадкеОдин выполняет подачу через сетку, другие принимают и выполняют нападающий ударПередача мяча сверху через сетку с блоком.Шестеро на площадкеОстальные выполняют подачуКоманда принимает мяч снизу после подачи и выводят после 3х касаний.Приём мяча снизу с подачи в зону 3Вторая передача в зоны 2 и 4Игра по упрощённым правилам волейбола**Заключительная часть**Подведение итога урока. Разъяснения основных ошибок.Игра на внимание и восстановления пульса ближе к исходному: «Внимание класс» | 5мин30305 мин.1515305 мин10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз8 раз8 раз8 раз10 раз25432 мин |  | Отметить отсутствующихРуки произвольноСмотрим через левое плечоСпина прямаяЛокти не сгибатьСпина прямаяЛокти не сгибатьНаклоны как можно глубжеПрыжок максимальныйБез остановокСпина прямаяДоводить до партнёраРасстояние 2 м.То же выполняет другие игрокиКоманда делает переход в площадкеЗатем подающие меняются ролями с командойПока каждый не выполнит передачуПоставить отметки за проведённую работу |

План конспект урока № 3

Для учащихся 9 класса, тип урока: Совершенствование

Спортзал КрСОШ 07.10.10 13:05

Основные задачи урока:

Образовательные – Совершенствование передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Воспитательные - привитие коллективизма.

Оздоровительные - воздействие на функции ОДА, ССС.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, сетка высотой 2,24см.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| **I.****II.****III.** | ПостроениеОбъяснение задачи урока**Подготовительная часть**Упр. в движении- упр. в ходьбе- бег- приставными шагамилевым бокомправым боком- спиной вперёд- ходьба- челночный бег в пределах волейбольной площадкиОРУ- и.п. ноги врозь, руки вперёдкруговые движения предплечья1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки вдоль туловища, круговые движения рук1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозьруки вдоль туловища1. наклон в право, левая рука вверх
2. и.п.
3. наклон влево, правая рука

вверх1. и.п.

- и.п. ноги врозьНаклоны вперёд1-3 наклон вперёд4- и.п.**-** и.п. о.с.1- упор присев2- упор лёжа3- упор присев4- и.п.**Основная часть**Упр. в парахУдары мяча с отскоком об пол, из-за головы, двумя рукамиТоже, но одной рукойБроски мяча из-за головы, работая кистямиПередача мяча сверху двумя руками1)1-й партнёр подкидывает мяч второму, 2-й принимает и выполняет передачу мяча сверху двумя руками2)1 и 2 ученик принимают передачу сверхуПередача мяча сверху двумя руками- один ученик подкидывает вперёд- вверх, второй выполняет передачусверху- передача мяча сверху над собойПриём мяча снизу двумя руками- один подкидывает мяч вперёд- вверх, второй принимает мяч снизу двумя рукамиПосле партнеры меняются ролями- передача мяча и приём мяча снизу двумя руками над собойПередача мяча сверху и снизуИгра в волейбол с упрощенными правилами с ограниченным числом игроков.**Заключительная часть**Подведение итога урока. Разъяснения основных ошибок.Игра на внимание и восстановления пульса ближе к исходному: «Внимание класс» | 5мин5мин15153раза10раз10раз10раз10раз10раз10раз10раз3раза3раза3мин3мин3мин6минна оставшиеся время45 |  | Отметить отсутствующихРуки произвольноСмотрим через левое плечоСпина прямаяЛокти не сгибатьСпина прямаяЛокти не сгибатьНаклоны как можно глубжеБез остановокСпина прямаяДоводить до партнёраРасстояние 2 м.Ноги полусогнуты в коленях, локти выше уровня плеч, кисти образуют «треугольник»При передачи локти и колени выпрямляютсяТо же выполняет другие игрокиСтоим в стойке волейболистаСтоим в стойке волейболистаДвух сторонняя играПоставить отметки за проведённую работу |

План конспект урока № 4

Для учащихся 8 класса, тип урока: обучающий

Спортзал КрСОШ 07.09.10 12:15

Основные задачи урока:

Образовательные – прием мяча сверху и снизу после нападающего удара.

Воспитательные - привитие коллективизма.

Оздоровительные - воздействие на функции ОДА,ССС.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, сетка высотой 2,24см.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Указания |
| организационные | методические |
| **I.****II.****III.** | ПостроениеОбъяснение задачи урока**Подготовительная часть**Упр. в движении- упр. в ходьбе- бег- приставными шагамилевым бокомправым боком- спиной вперёд- ходьба- челночный бег в пределах волейбольной площадкиОРУ- и.п. ноги врозь, руки вперёдкруговые движения предплечья1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозь, руки вдоль туловища, круговые движения рук1-4 вперёд5-8 назад- и.п. ноги врозьруки вдоль туловища1. наклон в право, левая рука вверх
2. и.п.
3. наклон влево, правая рука

вверх1. и.п.

- и.п. ноги врозьНаклоны вперёд1-3 наклон вперёд4- и.п.**-** и.п. о.с.1- упор присев2- упор лёжа3- упор присев4- и.п.**Основная часть**Упр. в парахУдары мяча с отскоком об пол, из-за головы, двумя рукамиТоже, но одной рукойБроски мяча из-за головы, работая кистямиПередача мяча сверху двумя руками1)1-й партнёр подкидывает мяч второму, 2-й принимает и выполняет передачу мяча сверху двумя руками2)1 и 2 ученик принимают передачу сверхуНаподдающий удар партнеру- один подкидывает мяч над собой и выполняет наподдающий удар, второй принимая ставит первому на очередной ударПосле партнеры меняются ролями- передача мяча и приём мяча снизу двумя руками над собойс нападающими ударамиПередача мяча сверху и снизу «паровозиком». Две колонны стоят др.против друга- первые стоящие принимают мяч и отходят назад колонны дожидаясь своей очередиИгра в волейбол с упрощенными правилами с ограниченным числом игроков.**Заключительная часть**Подведение итога урока. Разъяснения основных ошибок.Игра на внимание и восстановления пульса ближе к исходному: «Внимание класс» | 5мин5мин15153раза10раз10раз10раз10раз10раз10раз10раз3раза3раза3мин3мин3мин6минна оставшиеся время45 |  | Отметить отсутствующихРуки произвольноСмотрим через левое плечоСпина прямаяЛокти не сгибатьСпина прямаяЛокти не сгибатьНаклоны как можно глубжеБез остановокСпина прямаяДоводить до партнёраРасстояние 2 м.Ноги полусогнуты в коленях, локти выше уровня плеч, кисти образуют «треугольник»При передачи локти и колени выпрямляютсяТо же выполняет другие игрокиСтоим в стойке волейболистаДвух сторонняя играПоставить отметки за проведённую работу |