Минобрнауки России

Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра адаптивной физической культуры и методики обучения

Отчет по учебной практике

Выполнил(а): студент (ка) III курса,группы АФК(б)-3791-51-00

факультета физической культуры и спорта …………………………..

Руководитель практики: ст. преподаватель кафедры АФК и МО Артепалихина Л.А.

Киров

2017

Введение

 «Педагог должен быть добрым, но без слабости, требовательным, но без придирчивости, допускать шутку, но не превращать серьёзное дело в шутку».

К своей работе я не зря взяла эпиграфом слова великого русского педагога К.Д Ушинского,  на практике убедилась в правильность  значения этих слов. Слова К. Д. Ушинского заставляют задуматься, и признать, что воспитание очень серьезная и ответственная работа, которая может сделать человека счастливым, и это отражается в словах великого психолога А. С. Макаренко: «Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтоб он был счастливы, можно».

К.Д. Ушинский

Педагогическая практика проходила на базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ошминская средняя школа» с 26 сентября по 18 октября 2016 года. Директором школы являлась Игнатьева Т.А. Руководителем практики от образовательного учреждения была Иштерякова Р.Х.

Передо мной были поставлены следующие задачи:

-знакомство студентов с педагогической реальностью учебного заведения начального (среднего) профессионального образования, школы;

-смена социальной роли (переход от позиции «учащийся» к позиции «преподаватель»);

-непосредственное участие в учебно-воспитательном процессе учебного заведения;

-верификация профессионально-теоретических знаний, получаемых в ВУЗе.

***Задачи практики:***

-получение практических навыков планирования учебно-воспитательной работы в группе учащихся;

-приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения;

-получение начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся;

-изучение педагогического опыта квалифицированных преподавателей учебного заведения.

1. Характеристика базы прохождения практики

## Содержание заданий первой недели практики и практические результаты, полученные в процессе их выполнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды работ*** | ***26 сен.*** | ***27 сен.*** | ***28 сен.*** | ***29 сен.*** | ***30 сен.*** |
| **1. Ознакомление с базой практики** | Беседа с администрацией школы – | Ознакомление с учебным кабинетом – | Изучение программ по предмету – | Беседа с учителями, работающими в классе | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента |
| **2. Изучение учащихся** | Беседа с классным руководителем | Беседы с учащимися |  | Наблюдение учащихся на уроках - по школьному расписанию | Подготовка с учащимися классного часа на тему «Здоровому – все здорово» |
| **3. Планирование работы** | Беседа с учителем-предметником | Беседа с учащимися по планированию | Изучение плана классного руководителя |  | Составление и утверждение индивидуального плана |
| **4. Учебная работа** | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента |  | Изучение учебников по предмету | Ознакомление с спортивным залом и инвентарем | Составление плана проведения уроков |
| **5. Внеклассная работа** |  |  | Определение внеклассных дел по предмету – | Посещение классного часа и участие в его фрагменте | Обсуждение с классным руководителем помощи ему в работе с классом |

## Содержание заданий второй недели практики и практические результаты, полученные в процессе их выполнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды работ*** | ***3окт.*** | ***4 окт.*** | ***5 окт.*** | ***6 окт.*** | ***7 окт.*** |
| **1. Ознакомление с базой практики** | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента |  |  |  |  |
| **2. Изучение учащихся** | Беседа с классным руководителем | Работа с классным журналом – | Проведение урока в 7 классе с методистом по теме **«**ВолСпециальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью» |  | Хронометрирование урока, волейбол |
| **3. Планирование работы** | Беседа с учителем-предметником |  | Определение динамики нагрузки ЧСС с графическим изображением |  | Педагогический анализ одного урока |
| **4. Учебная работа** | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента |  | Изучение учебников по предмету |  |  |
| **5. Внеклассная работа** |  | Определение внеклассных дел по предмету |  | Помощь в проведении школьного мероприятия посвященного «Дню учителя» | Обсуждение с классным руководителем помощи ему в работе с классом |

## Содержание заданий третьей недели практики и практические результаты, полученные в процессе их выполнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды работ*** | ***10 окт.*** | ***11 окт.*** | ***12 окт.*** | ***13 окт.*** | ***14 окт.*** |
| **1. Ознакомление с базой практики** | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента – 8.30-13.10 |  |  |  |  |
| **2. Изучение учащихся** | Работа с классным журналом | Проведение урока в 7 классе «Прыж­ки в длину. С.П.У.Развитие силовых способностей и прыгучести.» | Проведение урока в 7 классе по теме **«**ВолейболКомплекс упражнений в движении. Передачи мяча» | Беседы с учащимися |  |
| **3. Планирование работы** | Самоанализ урока |  | Беседа с учителем-предметником – |  |  |
| **4. Учебная работа** |  | Изучение учебников по предмету |  |  |  |
| **5. Внеклассная работа** | Посещение внеклассного мероприятия «Спортивный поезд» |  |  |  | Обсуждение с классным руководителем помощи ему в работе с классом |

## Содержание заданий четвертой недели практики и практические результаты, полученные в процессе их выполнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды работ*** | ***10 окт.*** | ***11 окт.*** | ***12 окт.*** | ***13 окт.*** | ***14 окт.*** |
| **1. Ознакомление с базой практики** |  | Посещение уроков учителей по предмету специальности студента |  |  |  |
| **2. Изучение учащихся** | Работа с классным журналом | Проведение урока в 7 классе по теме «Индивидуальные и групповые действия с мячом. СУ. С.Б.У. передача мяча» |  | Проведение урока в 7 классе по теме «Технические приемы.Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар» |  |
| **3. Планирование работы** |  |  |  | Оформление дневника по практике, зачетной документации отчета по практике |  |
| **4. Учебная работа** | Изучение учебников по предмету |  |  |  |  |
| **5. Внеклассная работа** |  | Внеклассное мероприятие «Здоровье – полезные советы на каждый день» |  |  | Помощь учителю предметнику в проведении внеклассного мероприятия «Веселые старты среди 5-7 классов» |

**Заключение**

За время прохождения практики я познакомилась с профилем учебного заведения, его деятельностью, а также его руководителями и  педагогическим коллективом. Изучила основные цели и задачи организации учебно- воспитательной деятельности. Ознакомился с основными положениями Устава школы, познакомился с видами локальных актов образовательного учреждения. Изучил основные приемы организации образовательного процесса. Исследовал уровень развития  учебного коллектива, изучил особенности ученического коллектива. За время практики мне удалось разработать и провести 5 уроков и дать им анализ.

За время практики я приобрёла много знаний и полезной информации, которая в дальнейшем, безусловно,  мне очень пригодится.

В данной работе были достигнуты все поставленные задачи, а именно:

·   Получение практических навыков планирование учебно-воспитательной работы в группе учащихся;

·   Приобретение опыта профессиональной деятельности педагога по подготовке к циклу уроков теоретического обучения;

·   Получение начальных навыков проведения уроков по избранному предмету в группе учащихся;

·   Изучение педагогического опыта квалифицированных преподавателей учебного заведения.

Я считаю, что я справилась со своими задачами и с уверенностью могу сказать, начинающим педагогам нужно равняться на старших коллег.

**Литература**

1. В.А. Райков, Ю.К. Рахматов. Физическая культура и спорт. Педа- гогическая практика в школе: Учебное пособие. – Гродно, 2003. – 163 с.
2. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущности характери- стики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2 – 7.
3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: По- собие для преподавателей. – СПб: КАПО, 2001. – 368 с
4. Рабочая программа по физической культуре 7 класс, составленная учителем физической культуры Кочев Е.В.

**Приложение 1**

**Индивидуальны план работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование вида деятельности** | **Срок выполнения** | **Отметка**  **о выполнении** |
| **I.** | **Организационно-ознакомительный раздел** | | |
|  | Беседа с руководителем практики ; методистом базы практики (инструктором по ФК, преподавателем образовательного учреждения, учителем ФК) | 1 неделя |  |
|  | Ознакомление с документами планирования и учета работы практиканта | 1 неделя |  |
|  | Знакомство с персоналом и материально-технической базой учреждения | 1 неделя |  |
|  | Инструктаж по безопасности на уроках (занятиях) ФК | 1 неделя |  |
|  | Консультации с учителем физической культуры (инструктора ФК, тренера-преподавателя, классного руководителя) по темам: физическое воспитание в образовательном учреждении; внеурочные формы физического воспитания; планирование работы учителя физической культуры (инструктора-методиста, тренера-преподавателя, классного руководителя) в образовательном учреждении и т.д. | 1 неделя |  |
|  | Составление индивидуального плана прохождения практики | 1 неделя |  |
|  | Педагогическое наблюдение занятий физического воспитания (не менее 3-х занятий ФК или тренировок, проводимых учителями или тренерами) и участие в их обсуждении | 1-2 неделя |  |
|  | Консультация с руководителем практики | 1-4 неделя |  |
|  | Подготовка отчетной документации и сдача материалов практики | 4 неделя |  |
| **II.** | **Учебно-методический раздел** | | |
|  | Разработка документов планирования учебной работы на период практики | 1-4 неделя |  |
|  | Работа с методической литературой по организации и проведению занятий по физической культуре в образовательных учреждениях | 1-4 неделя |  |
|  | Участие в проведении 1 занятий физической культуры, или тренировок в качестве помощника | 1 неделя |  |
|  | Посещение не менее 2-х занятий по предмету | 2-4 неделя |  |
|  | Самостоятельное проведение не менее 5 уроков (занятий) в качестве учителя физической культуры (тренера-преподавателя, инструктора-методиста) | 2-4 неделя |  |
|  | Педагогический анализ урока (занятия), проводимого учителем или инструктором или практикантом |  |  |
| **III.** | **Физкультурно-оздоровительный и спортивно-массовый раздел** | | |
|  | Ознакомление с организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении | 1-2 неделя |  |
|  | Изучение календарного плана работы, положений, сценариев спортивно-массовых мероприятий учреждения | 1-2 неделя |  |
|  | Составление плана физкультурно-массовой и спортивной работы на период практики. | 1-2 неделя |  |
|  | Наблюдение и участие в проведении спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий (по плану учреждения) | 3-4 неделя |  |
|  | Разработка документов планирования и учета физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия | 3-4 неделя |  |
|  | Проведение спортивно-массового (физкультурно-оздоровительного) мероприятия | 3-4 неделя |  |
| **IV.** | **Учебно-исследовательский раздел** | | |
|  | Ознакомление с контингентом занимающихся, данными об уровне и состоянии здоровья занимающихся | 1-2 неделя |  |
|  | Проведение хронометрирования 1-го урока (занятия) по физической культуре (тренировочного занятия) и составление заключения о его плотности | 3-4 неделя |  |
|  | Проведение пульсометрии на 1-ом занятии, анализ динамики физической нагрузки по графику частоты сердечных сокращений | 3-4 неделя |  |
|  | Изучение уровня физического развития и физической (функциональной) подготовленности занимающихся (в зависимости от направления исследования) | 1-4 неделя |  |
|  | Составление отчета о научно-исследовательской работе студента | 4 неделя |  |
| **V.** | **Раздел воспитательной работы** | | |
|  | Ознакомление с содержанием воспитательной работы в закрепленном классе | 1-2 неделя |  |
|  | Разработка сценария подготовка, организация и проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни ( | 3-4 неделя |  |

# Приложение 2

**Поурочный план работы по физическому воспитанию на период прохождения учебной практики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока  № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 –40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Развитие скоростных способностей | Уметь демонстрировать технику высокого старта и специальных беговых упражнений. | Текущий |  |  |
| 2 |  | Прыж­ки в длину. С.П.У.  Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | Комбинированный | ОРУ для развития подвижности в суставах, стопах, позвоночнике. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Контрольный. Прыжок в длину с места на результат |  |  |
| 3 | Волейбол | Комплекс упражнений в движении. Передачи мяча. | 1 | Комбинированный | ОРУ. СУ. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками , сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра. | Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча. | Текущий |  |  |
| 4 |  | Индивидуальные и групповые действия с мячом. СУ. С.Б.У. передача мяча. | 1 | Обучающий | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости жонглирование, всевозможные упражнения с мячом и. д. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Корректировка техники выполнения при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |  |
| 5 |  | Технические приемы.  Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар. | 1 | Повторение ЗУН и обучение  22 | Нижняя и верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Нападающий удар имитация без мяча.с мячом в парах. Подвижная игра «Подай и попади». ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |

**Приложение 3**

**Результаты исследования физического развития и уровня**

**физической подготовленности учащихся 5-8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Физические | | | Контроль- | | Воз- | | Уровень | | | | | | | | | | |
| № п/п | | способности | | | ное упраж- | | раст, | | Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
|  | |  | | | нение (тест) | | лет | | Низкий | | Средний | | Высокий | Низкий | | | Средний | Высокий | |
| 1 | | Скорост- | | | Бег 30 м, | | 11 | | 6,3 и выше | | 6,1-5,5 | | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | | | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже | |
|  | | ные | | | с | | 12 | | 6,0 | | 5,8-5,4 | | 4,9 | 6,3 | | | 6,2-5,5 | 5,0 | |
|  | |  | | |  | | 13 | | 5,9 | | 5,6-5,2 | | 4,8 | 6,2 | | | 6,0-5,4 | 5,0 | |
|  | |  | | |  | | 14 | | 5,8 | | 5,5-5,1 | | 4,7 | 6,1 | | | 5,9-5,4 | 4,9 | |
|  | |  | | |  | | 15 | | 5,5 | | 5,3-4,9 | | 4,5 | 6,0 | | | 5,8-5,3 | 4,9 | |
| 2 | | Координа- | | | Челноч- | | 11 | | 9,7 и выше | | 9,3-8,8 | | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | | | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже | |
|  | | ционные | | | ный бег | | 12 | | 9,3 | | 9,0-8,6 | | 8,3 | 10,0 | | | 9,6-9,1 | 8,8 | |
|  | |  | | | 3X10 м, с | | 13 | | 9,3 | | 9,0-8,6 | | 8,3 | 10,0 | | | 9,5-9,0 | 8,7 | |
|  | |  | | |  | | 14 | | 9,0 | | 8,7-8,3 | | 8,0 | 9,9 | | | 9,4-9,0 | 8,6 | |
|  | |  | | |  | | 15 | | 8,6 | | 8,4-8,0 | | 7,7 | 9,7 | | | 9,3-8,8 | 8,5 | |
| 3 | | Скорост- | | | Прыжки в | | 11 | | 140 и ниже | | 160-180 | | 195 и выше | 130 и ниже | | | 150-175 | 185 и выше | |
|  | | но-сило- | | | длину с | | 12 | | 145 | | 165-180 | | 200 | 135 | | | 155-175 | 190 | |
|  | | вые | | | места, см | | 13 | | 150 | | 170-190 | | 205 | 140 | | | 160-180 | 200 | |
|  | |  | | |  | | 14 | | 160 | | 180-195 | | 210 | 145 | | | 160-180 | 200 | |
|  | |  | | |  | | 15 | | 175 | | 190-205 | | 220 | 155 | | | 165-185 | 205 | |
| 4 | | Выносли- | | | 6-минут- | | 11 | | 900 и менее | | 1000-1100 | | 1300 и выше | 700 и ниже | | | 850-1000 | 1100 и выше | |
|  | | вость | | | ный бег, м | | 12 | | 950 | | 1100-1200 | | 1350 | 750 | | | 900-1050 | 1150 | |
|  | |  | | |  | | 13 | | 1000 | | 1150-1250 | | 1400 | 800 | | | 950-1100 | 1200 | |
|  | |  | | |  | | 14 | | 1050 | | 1200-1300 | | 1450 | 850 | | | 1000-1150 | 1250 | |
|  | |  | | |  | | 15 | | 1100 | | 1250-1350 | | 1500 | 900 | | | 1050-1200 | 1300 | |
|  | | Физические | Контроль- | | Воз- | | Уровень | | | | | | | | | | | |
| № п/п | | способности | ное упраж- | | раст, | | Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | |
|  | |  | нение (тест) | | лет | | Низкий | | Средний | | Высокий | | | Низкий | Средний | | | Высокий |
| 5 | | Гибкость | Наклон | | 11 | | *2* и ниже | | 6-8 | | 10 и выше | | | 4 и ниже | 8-10 | | | 15 и выше |
|  | |  | вперед из | | 12 | | *2* | | 6-8 | | 10 | | | 5 | 9-11 | | | 16 |
|  | |  | положе- | | 13 | | *2* | | 5-7 | | 9 | | | 6 | 10-12 | | | 18 |
|  | |  | ния сидя, | | 14 | | 3 | | 7-9 | | 11 | | | 7 | 12-14 | | | 20 |
|  | |  | см | | 15 | | 4 | | 8-10 | | 12 | | | 7 | 12-14 | | | 20 |
| 6 | | Силовые | Подтяги- | | 11 | | 1 | | 4-5 | | 6 и выше | | |  |  | | |  |
|  | |  | вание: на | | 12 | | 1 | | 4-6 | | 7 | | |  |  | | |  |
|  | |  | высокой | | 13 | | 1 | | 5-6 | | 8 | | |  |  | | |  |
|  | |  | перекла- | | 14 | | *2* | | 6-7 | | 9 | | |  |  | | |  |
|  | |  | дине из | | 15 | | 3 | | 7-8 | | 10 | | |  |  | | |  |
|  | |  | виса | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |  |
|  | |  | (мальчи- | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |  |
|  | |  | ки), кол- | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |  |
|  | |  | во раз; на | |  | |  | |  | |  | | | 4 и ниже | 10-14 | | | 19 и выше |
|  | |  | низкой | |  | |  | |  | |  | | | 4 | 11-15 | | | 20 |
|  | |  | перекла- | |  | |  | |  | |  | | | 5 | 12-15 | | | 19 |
|  | |  | дине из | |  | |  | |  | |  | | | 5 | 13-15 | | | 17 |
|  | |  | виса лежа (девочки), | |  | |  | |  | |  | | | 5 | 12-13 | | | 16 |
|  | |  | кол-во раз | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |  |

**Приложение 4**

**САМОАНАЛИЗ** урока физической культуры

**Тема урока:**Совершенствование комплекса упражнений техники передачи мяча сверху.

**Цель урока:** Укрепление здоровья и подготовка учащихся к внутришкольным соревнованиям по волейболу.

**Образовательные задачи:**

Совершенствование в технике передачи мяча сверху двумя руками.

- основных стоек и перемещений;  
- приема и передаче двумя руками сверху;  
**Воспитательные задачи:**

- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

**Оздоровительные и развивающие задачи:**

- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-  формирование правильной осанки;

- профилактика сколиоза.

**Инвентарь:**   волейбольные мячи один на пару, свисток, вертикально подвешенные кольца

**Дата урока:** 12.10.2016 г.

**Место проведения урока:** спортивный зал.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Тип урока: совершенствование**

**Время урока:** 40 мин.

**Кол-во учащихся на уроке: 25**

**Технология:** личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.

**Форма организации и проведения урока:** фронтальная, поточная и ролевая работа в микрогруппах (парах, тройки). Ведущая – в парах, тройках.

**Типы контроля:** самоконтроль, взаимоконтроль, контроль учителя.

**Средства обучения:** подобраны в соответствии с темой, целью, задачами и формой проведения урока: волейбольные мячи , вертикально подвешенные кольца

При планирование данного урока и подбора упражнений были учтены медицинские группы учеников (*основная* ). Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей учеников.

**Этапы урока:**

В основе структуры урока лежит алгоритм работы, который включает в себя постановку целей и задач урока, деятельность на уроке, оценку результата деятельности и выводы. В соответствии с этим в уроке выделены следующие этапы:

1. **Подготовительный этап:** *организационно- мотивационный* (организованное начало урока, определение темы, цели и задач урока, мотивация учебной деятельности) - 3 мин., *ориентировочный (*подготовка организма учащихся к работе в основной части урока в соответствии с поставленными задачами*) –*7 мин.

2. **Основной этап:**выполнение заданий, характеристика выполнения и освоения упражнений 25 мин.

3. **Заключительный этап:** *рефлексивный*

Этапы урока выстроены в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры.

Для проведения урока были созданы благоприятные морально - психологические и учебно - материальные условия: поддерживала доброжелательный тон, старался призвать ребят к сотрудничеству. Результаты деятельности учащихся на уроке хорошие, они научились осмысленно воспроизводить изучаемый материал, поняли важность изучаемых двигательных действий, нашли взаимосвязь внутрипредметную между разными видами спорта.

**Подготовительная часть** включала в себя построение, выполнение специальных упражнений в движении, которые выполнялись поточным и фронтальным методами. Для поддержания двигательных качеств (скоростно-силовых) и на формирование специальных умений и навыков использовался непрерывный метод с переменной интенсивностью.

**Основная часть** урока была построена таким образом:

подводящие и специальные упражнения выполнялись фронтальным и групповым методами (в парах).Также использовались наглядные и словесные методы показа, рассказа, при совершенствовании техники передачи мяча сверху был использован расчлененно-конструктивный метод. В работе над координацией и динамической силой были использованы упражнения на полу. Применялся повторный метод.

Контроль за выполнением заданий на протяжении всего урока осуществлялся в основном путем поощрений. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдалась логичность между частями урока.

В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Благодаря преемственности учебных занятий удаётся приучать детей к дисциплине и организованности, прививать навыки взаимопомощи и коллективизма; толерантного отношения друг к другу. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне. Учащимся урок понравился. Это показала рефлексия в конце урока.

На уроке удалось решить поставленные задачи, достичь цели и избежать при этом перегрузки учащихся. Плотность урока достаточная и соответствует оптимальной плотности уроков изучения нового материала.

Отклонений по отношению к плану в ходе урока не было.

Приложение 5

 Протокол хронометрирования

урока (волейбола) 7 классе

Дата 11.10.16 место проведения спортзал

Кто проводил: Щенникова Алевтина Дмитриевна

Задачи:

1. Обучение техники подачи меча сверху

2. Развитие координации, внимания, быстроты

3. Воспитание трудолюбия, внимания, активности

Присутствовало: 25 обучающихся

Наблюдение проводилось за учащимися:

1. Ярыгиной Наталией

2. Русских Льва

Хронометрировал урок (волейбола): Бурцева Надежда Алексеевна

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  деят-ти | Показ-ли  сек-ра | Объяснен.  и показ. | Выполн.  упр-ний | Вспомог.  действия | Отдых | Пауза |
| Подготовительная часть  Вход в зал  Построение  Сообщение задач урока  Бег  Ходьба  Перестроение в круг  ОРУ  Всего  Основная часть  Перестроение по отделениям  Перемещение в волейболе  Объяснение учителя  Выполнение упражнения  Объяснение и показ упражнения  Ожидание очереди  Выполнение упражнения  Ожидание очереди  Выполнение упражнения  Ожидание очереди  Выполнение упражнения  Замечание и показ упражнения  Выполнение упражнения  Ожидание очереди  Переход к сектору для игры  Объяснения учителя  Выполнение упражнения  Ожидание очереди  Выполнение упражнения  Ожидание очереди  Выполнение упражнения  Построение  Всего  Заключительная часть  Ходьба  Легкий бег  Ходьба и построение для игр  Объяснение игры  Ходьба  Уход из зала  Всего  Итого | 00.00  2.00  3.15  4.10  6.00  7.00  8.30  15.00  15.00  15.37  17.00  17.30  17.30  18.40  19.50  20.00  22.05  22.15  25.32  25.30  2737  27.52  31.30  31.38  32.15  32.42  33.28  33.50  34.13  34.50  36.23  21.23  37.00  37.36  38.51  39.21  39.45  40.00  3.37  40.00 | 0.55  3.04  0.30  1.00  2.07  0.37  0.37  4.14  0.30  0.30  7.48 | 1.45  1.05  1.00  7.06  0.37  1.23  0.20  1.10  0.10  0.80  0.15  0.27  0.22  2.19  0.37  0.36  1.15  0.24  2.25  12.17 | 0.40  2.40  0.08  0.47  3.41  0.15  0.15  6.46 | 1.15  1.10  2.05  3.07  3.38  0.46  0.23  11.09  11.09 | 2.00  2.10  2.00 |

**Общая плотность урока: 95 %**

**Моторная плотность урока: 50,7 %**