Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Рабочая тетрадь
для студентов V курса
заочной формы получения образования
факультета физического воспитания

Брест, 20__

УДК 378(072)

ББК 74.58

Рекомендовано редакционно-издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Составители
В. Г. Беспутчик
Л. В. Шукевич
С. К. Якубович

Производственная педагогическая практика: рабочая тетрадь для студентов V курса заочной формы получения образования факультета физического воспитания / [сост. В. Г. Беспутчик, Л. В. Шукевич, С. К. Якубович] ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, каф. спортивных дисциплин и методик их преподавания. – Брест : БрГУ, 2020. – 103 с.

Рабочая тетрадь производственной педагогической практики составлена на основе программы, методических указаний и рекомендаций в помощь студенту-практиканту по проведению производственной педагогической практики и оформлению документации.

Предназначена для факультетских и групповых руководителей, студентов V курса факультета физического воспитания заочной формы получения образования (специальность 1 – 03 02 01 «Физическая культура»).

УДК 378(072)
ББК 74.58

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2020

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Студента _____ группы _____
(Ф.И.О.)

Общеобразовательное учреждение _____

_____

Директор общеобразовательного учреждения _____

_____

Адрес общеобразовательного учреждения _____

Телефон директора_____

Сроки практики: с_____20___г. по_____ 20 __ г.

Групповой руководитель _____

Учитель ФКиЗ _____

Телефон учителя ФКиЗ _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Памятка студенту-практиканту…….……5
2. **Программный материал на первую неделю** …….…… 9
3. Курсовое собрание……. 10
4. Сведения об общеобразовательном учреждении и прикрепленных классах…. 11
5. Расписание занятий прикрепленных классов и секции (факультатива)…….…. 12
6. Планы-графики учебного процесса на учебный год 13
7. Планы-графики распределения учебного материала на четверть …….....17
8. План-график учебно-тренировочных занятий в спортивной секции……21
9. Педагогическое наблюдение за подготовкой и проведением урока физической культуры и здоровья……... 23
10. Планы-конспекты уроков физической культуры и здоровья…….…. 25
11. **Программный материал на вторую неделю**…….…….… 31
12. Планы-конспекты уроков физической культуры и здоровья…….….. 32
13. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий ……44
14. Педагогический анализ урока физической культуры и здоровья……. 48
15. Протокол хронометрирования урока физической культуры и здоровья ……... 49
16. Протокол учета пульсовых данных учащегося на уроке физической культуры и здоровья……..... 51
17. График изменения ЧСС учащегося на уроке физической культуры и здоровья……. 52
18. План и содержание беседы об обеспечении безопасности занятий физическими упражнениями …….. 53

Программный материал на третью неделю ……..... 54

19. Планы-конспекты уроков физической культуры и здоровья ……. 55
20. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий …… 67
21. План и содержание беседы о здоровом образе жизни…….. 71
22. Сценарий спортивно-массового мероприятия……..…. 72
23. Приложение 1. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности населения Республики Беларусь…….…… 73
24. Приложение 2. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь …….…… 76
25. Приложение 3. Пульсометрия урока физической культуры и здоровья…… 86
26. Приложение 4. Хронометрирование урока физической культуры и здоровья.. 88
27. Итоговый отчет по производственной педагогической практике в общеобразовательном учреждении……... .94
28. Отчет по производственной педагогической практике в ООУ……... 95
29. Характеристика и итоговая ведомость производственной педагогической практики в общеобразовательном учреждении……. .98
30. Протокол исследования физического развития и тестирования физической подготовленности …… 99

Памятка
студенту-практиканту

1. На курсовом собрании получить у группового руководителя практики следующие документы: **направление на практику, договоры возмездного оказания услуг, акты приемки выполненных работ**.

Студентам, направленным в учреждения образования г. Бреста, совместно с групповыми руководителями **заключить договоры в двух экземплярах** с учителями физической культуры и здоровья и классными руководителями в течение пяти дней с начала практики. К договору прилагаются **копия договора банковского карт-счета (при отсутствии договора карт-счета – заявление на имя ректора с указанием банковского счета)** и **копия страхового свидетельства государственного социального страхования.**

Иногородним студентам указанные документы, оформленные по установленным требованиям, необходимо **представить лично групповому руководителю на курсовом собрании** по организационно-методическим вопросам производственной (педагогической) практики. При невозможности явиться на собрание по уважительным причинам документы выслать по почте.

Непредставление студентом даже одного из указанных документов, оформление документов с нарушением установленных требований, нарушение сроков представления документов являются основанием для направления иногородних студентов в учреждения образования г. Бреста.

2. После курсового собрания приобрести **Рабочую тетрадь по производственной педагогической практике** (далее – по практике). В библиотеке университета взять **программу** (методическое пособие) **по практике.**

3. Иногородним студентам за три недели до начала практики представить лично или выслать по почте в университет на имя декана **гарантийное письмо** от учреждения образования, на базе которого будет проходить практика. ***Пример письма:*** *Администрация Название учреждения гарантирует прохождение педагогической практики по специальности «Физическая культура» студентом 5-го курса Ф.И.О. группы ____ факультета физического воспитания. Учреждение обеспечит необходимые условия для выполнения программы практики. Руководство практикой студента (студентов) будет осуществлять учитель (учителя) _____ категории Ф.И.О.*

Примечание: для руководства практикой студентов должны назначаться учителя высшей и первой категории. При отсутствии в

учебном заведении работников данных категорий в порядке исключения назначаются учителя второй категории.

4. В первый день практики явиться в учебное заведение и представить директору, а в его отсутствие заместителю директора по учебной работе **направление на практику, договоры возмездного оказания услуг и акты приемки выполненных работ** (иногородним студентам – **направление на практику и акты приемки выполненных работ)** с пояснением правил их оформления.

5. Принять участие в совместном заседании учителей физической культуры, директора учреждения и (или) заместителя директора по учебной работе, где ознакомить присутствующих с содержанием программы практики и необходимыми для ее выполнения условиями. В соответствии с программой практики за вами должны закрепить **2 класса – 1 средний и 1 старший**. В одном из них проводится работа в качестве классного руководителя.

6. При составлении годового и четвертного (поурочного) планов-графиков учебного процесса начинайте планировать с раздела «Основы видов спорта» (умения и навыки).

В годовом плане-графике порядковыми номерами указывайте уроки, на которых изучаются разделы и темы программы.

7. При составлении поурочного план-графика на четверть, плана-графика учебно-тренировочных занятий в спортивной секции (факультативе) используйте буквенные обозначения. Раздел **«Знания»**: **с** – сообщение нового материала; **з** – закрепление знаний; **п** – повторение пройденного материала; **к** – контроль знаний. Раздел **«Основы видов спорта»** (Двигательные умения и навыки): **О** – ознакомление с двигательным действием; **Р** – разучивание двигательного действия; **З** – закрепление техники выполнения двигательного действия; **С** – совершенствование техники выполнения двигательного действия; **П** – повторение пройденного материала; **К** – контроль двигательного умения. Раздел **«Развитие физических качеств»**: **РР** – развивающий режим; **ПР** – поддерживающий (стабилизирующий) режим.

8. Наряду с буквенным обозначением указывайте время в минутах, отводимое на решение задач обучения. Например: **с/10** – сообщение нового материала (знаний) в течение 10 минут; **Р/20** – разучивание двигательного действия в течение 20 минут.

9. Практику проходить в строгом соответствии с методическими рекомендациями. Все виды выполненных работ и их результаты своевременно и аккуратно оформлять в Рабочей тетради по практике.

10. **Помните!** Проводить урок без плана-конспекта, проверенного и подписанного учителем физической культуры, категорически запрещено.

Сразу после проведенного урока напоминайте учителю о необходимости поставить отметку и подпись под планом-конспектом.

11. Правильно формулируйте задачи урока. Выбирайте наиболее рациональные и эффективные методы и средства решения поставленных задач. В подготовительной части урока преимущественно используйте общеразвивающие и общеподготовительные упражнения; в основной части – специально-подготовительные упражнения: развивающие, подводящие и комбинированные; в заключительной части – малоподвижные игры, аутотренинг, восстановительные упражнения: медленный бег, дыхательные упражнения в ходьбе и на месте, упражнения на расслабление.

13. По истечении 2-х недель практики иногородние студенты обязаны явиться в университет к своему групповому руководителю на консультацию (заранее согласовать день и время проведения консультации). При этом групповому руководителю необходимо представить отчет о выполнении программы практики за двухнедельный период и оформленную по установленным правилам Рабочую тетрадь студента-практиканта.

12. За 1–2 дня до окончания практики принять участие в педагогическом консилиуме (директор и (или) зам. директора по учебной работе, групповой руководитель, учителя физической культуры, классный руководитель и др.), на котором подводятся итоги прохождения практики. Оценки по всем разделам практики выставляются в Рабочей тетради на соответствующей странице. Итоговая оценка ставится в документ **«Направление на практику»** за подписью учителя физической культуры. На оборотной стороне документа руководителем учреждения или, по его поручению, заместителем директора по учебной работе, руководителем МО учителей физической культуры, дается отзыв о работе студента (студентов), заверенный подписью директора и печатью учреждения.

13. Обратить внимание на наличие в Рабочей тетради по практике всех необходимых подписей работников учебного заведения. Итоговый отчет и характеристика студента должны быть заверены подписью директора и печатью учреждения.

14. **В течение трех дней по окончании практики представить лично своему групповому руководителю следующие документы: Рабочую тетрадь по практике, направление на практику; акты приемки выполненных работ, а также представить отчеты о выполненных заданиях групповым руководителям практики от кафедр педагогики и психологии**. При невозможности (уважительные причины) представить документы лично, выслать их по почте,

предварительно поставив в известность группового руководителя практики.

В назначенные руководителями практики сроки устранить выявленные недостатки и ошибки и повторно сдать отчетную документацию. В случае нарушения установленных сроков представления отчетной документации студент к зачету не допускается, а в зачетной ведомости делается запись «не явился».

15. Явиться в назначенное время на аттестацию комиссией кафедры (дифференцированный зачет). При себе иметь отчет о выполнении программы практики, методические разработки (учебные карточки, слайды, комплексы упражнений, результаты проведенных исследований и др.), зачетную книжку.

16. По пунктам данной памятки, требующим пояснений и по другим вопросам, возникающим в ходе практики, обращаться к групповому или факультетскому руководителю практики. Телефон кафедры СДМП **21 72 03**.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

№	Содержание	0тметка о выпол-нении
1.	Принять участие в работе курсового собрания и в собрании группы студентов с руководителем от кафедры.	
2.	Записать в журнал сведения об общеобразовательном учреждении, прикрепленных классах и спортивных секциях из бесед с директором или завучем, учителем физической культуры и здоровья, классным руководителем и врачом.	
3.	Составить индивидуальное расписание уроков в прикрепленных классах и в выбранной спортивной секции.	
4.	Ознакомиться с документацией планирования учителя физической культуры и здоровья для средних и старших классов.	
5.	Составить и утвердить у учителя физической культуры и здоровья или группового руководителя планы-графики учебного процесса распределения программного материала на год, четверть для прикрепленных классов и для секционной работы.	
6.	Провести педагогические наблюдения за подготовкой учителя и проведением им двух уроков физической культуры и здоровья (по одному в средних и старших классах).	
7.	Участвовать в проведении трех уроков физической культуры и здоровья в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием планов-конспектов учителя.	
8.	Написать планы-конспекты и провести три урока физической культуры и здоровья в качестве учителя. Провести инструктаж по технике безопасности с учащимися прикреплённых классов.	
9.	Участвовать в проведении одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием плана-конспекта учителя. Провести инструктаж по технике безопасности с занимающимися в спортивной секции.	

КУРСОВОЕ СОБРАНИЕ

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ПРИКРЕПЛЕННЫХ КЛАССАХ

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

«____»_____20___г.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

КЛАСС	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ (ФАКУЛЬТАТИВА)

по _____

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Учитель ФК и З или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФКиЗ_____

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
НА 20____ / ___ УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ _____КЛАССА

Задачи: 1._____
2._____
3._____

№	Учебный материал	К-во часов	1 четверть																2 четверть													
			Номера уроков																													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

№	Учебный материал	К-во часов	3 четверть																					4 четверть																	
			Номера уроков																																						
			31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70

Учитель ФКиЗ или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФКиЗ_____

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
НА 20____ / ___ УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ _____КЛАССА

Задачи: 1._____
2._____
3._____

№	Учебный материал	К-во часов	1 четверть																2 четверть													
			Номера уроков																													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

№	Учебный материал	К-во часов	3 четверть																					4 четверть																	
			Номера уроков																																						
			31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70

Учитель ФКиЗ или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФКиЗ_____

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА _____ЧЕТВЕРТЬ
ДЛЯ _____КЛАССА

Задачи:
1._____
2._____
3._____

№	Учебный материал	Номера уроков																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

№	Учебный материал	Номера уроков																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Учитель ФКиЗ или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФКиЗ_____

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА _____ЧЕТВЕРТЬ
ДЛЯ _____КЛАССА

Задачи:
1._____
2._____
3._____

№	Учебный материал	Номера уроков																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

№	Учебный материал	Номера уроков																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Учитель ФКиЗ или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-ГРАФИК
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ (ФАКУЛЬТАТИВЕ) ПО _____ НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

№	Содержание учебного материала	Номера занятий											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	**Теоретическая подготовка**												
2	**Общая физическая подготовка**												

3	**Специальная физическая подготовка**												
4	**Судейская практика**												
5	**Контрольные испытания**												

Студент-практикант _____

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

в _____ классе «____»_____20__г.

Учитель физической культуры и здоровья_____

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

в _____ классе «____»_____20__г.

Учитель физической культуры и здоровья_____

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ

№	Содержание	Отметка о выпол-нении
1.	Написать планы-конспекты и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по три в средних и старших классах) согласно методическим рекомендациям.	
2.	Написать планы-конспекты и провести два учебно-тренировочных занятия в спортивной секции (факультативе) в средних и старших классах.	
3.	Провести педагогический анализ урока студента-практиканта и оформить его в рабочую тетрадь.	
4.	Провести хронометрирование и урока физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.	
5.	Провести пульсометрию реакции организма учащегося на физическую нагрузку на уроке физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.	
6.	Провести тестирование физического развития физической подготовленности школьников старших классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.	
7.	Составить план, подобрать материал и провести беседу об обеспечении безопасности занятий физическими упражнениями.	
8.	Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за вторую неделю.	

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №_____

для учащихся секции (факультатива) по _____

Задачи занятия: 1. _____

2. _____

3._____

4._____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №_____

для учащихся секции (факультатива) по _____

Задачи занятия: 1. _____

2. _____

3._____

4._____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ, ПРОВОДИМОГО СТУДЕНТОМ-ПРАКТИКАНТОМ

Студент_____

Класс_____ дата «___» _____20__г.

_____

Выводы:_____

Учитель ФК и З или групповой руководитель_____

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Урок проводил_____Дата_____20__г.
Класс____ «__» Место проведения_____
Присутствовали: мальчиков_____ № урока по расписанию_____
девочек_____ Четверть_____ смена_____
Фамилия наблюдаемого(ой)_____ № урока в четверти_____
Фамилия хронометриста_____ начало урока_____
Задачи урока: 1._____
2._____
3._____

Части урока	Содержание деятельности учащегося	Время деятельности	Наблюдаемые компоненты урока				
			Слушали и наблюд. объясн. учителя	Выполнение упражнений	Отдых, ожидание выполнения	Перестроения, подготовка мест, уборка инвентаря	Простой

	Продолжительность урока 45 мин.						

Моторная плотность (МП) = ---------- =
Общая плотность (ОП) =
Выводы:_____
_____
_____
_____
_____

Учитель ФК и З или групповой руководитель _____

ПРОТОКОЛ УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩЕГОСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Дата проведения_____20__г.

Урок провел_____ Место проведения_____

Класс ____ «__» № урока по расписанию_____ смена_____

Присутствовали: мальчиков_____ девочек _____ Начало урока_____

Фамилия наблюдаемого(ой)_____

Фамилия исследователя _____

Задачи урока: 1._____

2. _____

3. _____

Время изме-рения (мин.)	пульс			Содержание деятельности
	за 10″	в 1 мин	%	
До занятий				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				

ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС
УЧАЩЕГОСЯ _____
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЧСС в мин.	180										
	170										
	160										
	150										
	140										
	130										
	120										
	110										
	100										
	90										
	80										
	70										
	0										
	До урока Время в минутах	5	10	15	20	25	30	35	40	45	
	Части урока	Подгото-вительная		Основная						Заключи-тельная	
	Содержа-ние урока										

Выводы:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Исследователь _____
Учитель ФК и З или групповой руководитель _____

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ БЕСЕДЫ ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Учитель ФК и З или групповой руководитель _____

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ

№	Содержание	Отметка о выпол-нении
1.	Написать планы-конспекты и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (в средних и старших классах) согласно методическим рекомендациям.	
2.	Написать планы-конспекты и провести два учебно-тренировочных занятия в спортивной секции (факультативе) в средних и старших классах.	
3.	Составить план, подобрать материал и провести беседу с учащимися прикрепленного класса о здоровом образе жизни.	
4.	Разработать сценарий и провести спортивно-массовое мероприятие по плану общеобразовательного учреждения.	
5.	Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за третью неделю.	
6.	Принять участие в педсовете общеобразовательного учреждения по итогам производственной педагогической практики.	
7.	Составить отчет по производственной педагогической практике.	

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____

для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____

для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____
Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ №_____
для учащихся _____класса

Задачи урока: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №____

для учащихся секции (факультатива) по _____

Задачи занятия: 1. _____
2. _____
3._____
4._____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №_____

для учащихся секции (факультатива) по _____

Задачи занятия: 1. _____
2. _____
3._____
4._____

Дата проведения «___» _____20__г. Место проведения _____

Инвентарь

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)

«Утверждаю»
Учитель ФК и З _____

ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ БЕСЕДЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Учитель ФК и З или групповой руководитель _____

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Название_____

Дата и место проведения_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Оценка за проведение_____

Учитель ФКиЗ_____

Приложение 1

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Тест 1. Прыжок в длину с места. Выполняют в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждый сантиметр рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Тест 2. Наклон вперед. Выполняется в зале, без обуви. Исходное положение. Тестируемый садится на пол на линии «ОС» (рисунок 1) со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение и измерение. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии «СД». На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренных суставах и в этом положении задерживается 3 секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком «–» (минус) на линии ОС и со знаком «+» (плюс) на линии ОД (рисунок 1).

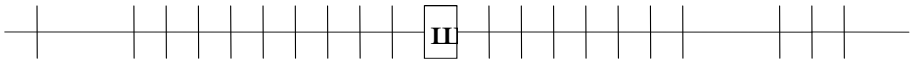

Рисунок 1 – Разметка для выполнения упражнения «Наклон вперёд»

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Тест 3. Челночный бег 4х9 м. Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые заходят в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 2). По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к

линии старта, не наступая на нее, вторую - назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

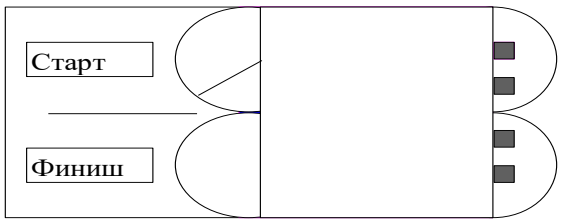

Рисунок 2 – Разметка для выполнения челночного бега 4х9 м

Выполнение. По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, «Старт-финиш» кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того, как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок во избежание травмы следует немедленно убрать из полукруга «Старт-финиш».

Тест 4. Подтягивание. Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви (мальчики, юноши).

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины. Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается.

Измерение. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Тест 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в зале. Мужчины выполняют тест в упоре лежа на полу, женщины – в упоре лежа на гимнастической скамейке. Мальчики и девочки (в возрасте 7–10 лет) выполняют тест в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Упражнение выполняется «до отказа» с прямым телом. При сгибании рук мужчины касаются грудью пола, женщины и тестируемые, в возрасте 7–10 лет – грудиной гимнастической скамейки. При невозможности соблюдать эти требования тест прекращается.

Измерение. Засчитывается количество повторений упражнения «до отказа» или до невозможности соблюдать описание теста.

Тест 6. **Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девочки, девушки). Выполняют в зале.**

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты. Девочки 1–4 класса выполняют тест в течение 30 сек.

Измерение. Засчитывается количество полных циклов выполненных за 1 мин и за 30 сек (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1мин и за 30 сек (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требования безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Тест 7. **Вис на согнутых руках.** Выполняется на высокой перекладине, в зале, босиком.

Оборудование. Перекладина высокая. Маты под перекладиной на всю ее длину.

Инструкция тестирующему. «Примите положение виса хватом сверху, руки на ширине плеч. Перекладину обхватите четырьмя пальцами сверху и большим – снизу. Я помогу Вам принять положение в висе на согнутых руках, так чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался ее никогда. В этом положении Вам необходимо удержать себя как можно дольше, сколько сможете. Тест прекращается по моей команде, после того как Вы опуститесь до положения, когда перекладина будет на уровне глаз». После инструкции тест сразу же выполняется, без пробных попыток.

Измерение. После оказания помощи тестируемому в момент, когда он готов к тесту, тестирующий отпускает его и одновременно включает секундомер. Секундомер выключают в момент, когда перекладина оказалась на уровне глаз. Выполняется только одна попытка.

Ошибки выполнения: неправильный хват руками (широко, узко, хват снизу), колебания туловища.

Требования к тестирующему. Помогите испытуемому принять правильное положение в висе на согнутых руках («подсадите»), страхуйте его, во время выполнения теста не говорите ему время удержания. Результат в протоколе записывайте в секундах.

Тест 8. Бег 30 м. Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, одновременно двумя тестируемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

Приложение 2

ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

1. Учебные программы

В учреждениях общего среднего образования используются следующие учебные программы:

Класс	I	II	III	IV
Год утверждения (издания) учебной программы	2017	2017	2017	2018

Класс	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
						базов. уров.	повыш. уров.	
Год утверждения (издания) учебной программы	2019	2019	2019	2019	2019	2020	2020	2019

Учебные программы для специальных медицинских групп:

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для спецыяльных медыцынскіх груп I-XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання. – Мінск, 2017 // нацыянальны адукацыйны партал (*http://adu.by*).

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2017 // национальный образовательный портал (*http://adu.by*).

Все учебные программы размещены на национальном образовательном портале: *http://adu.by* / Образовательный процесс. 2020/2021 учебный год / Общее среднее образование / ***Учебные предметы I–IV***, ***V–XI классы / Физическая культура и здоровье***.

Учитель может изменять последовательность изучения разделов учебных программ, а также использовать по своему усмотрению содержание и часы вариативного компонента.

2. Организация образовательного процесса

Для организации учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта» ежегодно **до 1 сентября**, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, приказом руководителя учреждения общего среднего образования, учащиеся распределяются на основную, подготовительную, специальную медицинскую группы (далее – СМГ), группу лечебной физической культуры (далее – ЛФК).

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, присутствуют на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятиях «Час здоровья и спорта» в спортивной одежде и сменной спортивной обуви, **но к практическому выполнению заданий (двигательной активности) не допускаются.**

Деление класса на группы при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в X-XI классах осуществляется в соответствии с пунктами 54 и 57 Положения об учреждении общего среднего образования. При наличии возможности проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» отдельно для мальчиков (юношей), девочек (девушек) в других классах (I-IX) по решению отдела (управления) образования местного исполнительного и распорядительного органа, согласованному с финансовым управлением (отделом) данного местного исполнительного и распорядительного органа, указанные классы также делятся на соответствующие группы.

В целях повышения качества преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех ступенях общего среднего образования **целесообразно обеспечить** проведение учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учителями физической культуры (имеющими соответствующее образование по направлению специальностей физической культуры и спорта).

Согласно должностным обязанностям учитель разрабатывает КТП с учетом времени, отведенного в учебной программе на изучение отдельных тем по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Данное КТП утверждается руководителем учреждения образования до начала учебного года.

Учитель вправе использовать примерное КТП по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I-XI классов, рекомендованное НИО. Примерное КТП для X класса (базовый и повышенный уровни) размещено на национальном образовательном портале: *http://adu.by* / Образовательный процесс. 2020/2021 учебный год / Общее среднее образование / ***Учебные предметы I–IV***, ***V–XI классы / Физическая культура и здоровье***.

При использовании КТП, рекомендованного НИО, учитель может вносить в течение учебного года в пределах учебных часов, отведенных на изучение учебного предмета, в примерное КТП коррективы в зависимости от уровня результатов учебной деятельности и познавательных возможностей учащихся, иных объективных обстоятельств. В рубрике «Для заметок» или на отдельном листе, который вкладывается в пособие для учителей учреждений общего среднего образования «Примерное календарно-тематическое планирование», учитель фиксирует вносимые изменения, которые согласовывает с руководителем учреждения образования.

С целью осуществления планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» **учитель ведет следующую плановую документацию:**

годовой план-график распределения учебного материала;

календарно-тематическое планирование учебного материала;

поурочное (текущее) планирование учебного материала (планы-конспекты).

Структурными элементами поурочного (текущего) планирования должны быть: задачи, соответствующие этапам формирования двигательных умений и навыков; упражнения (комплексы упражнений) для формирования двигательных умений и навыков; перечень используемого на учебном занятии спортивного оборудования и инвентаря, методы проведения учебного занятия; организационно-методические указания и др.

Годовой план-график распределения учебного материала и календарно-тематическое планирование учебного материала согласовываются членом администрации, курирующим учебный предмет «Физическая культура и здоровье», утверждаются директором учреждения общего среднего образования, хранятся в течение всего учебного года в учреждении образования у учителя, который проводит учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Необходимо обеспечить повышение качества организации и проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта», максимально проводя их на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях, обязательно учитывая медицинские показания в отношении каждого учащегося при выполнении им физических нагрузок.

При наличии условий для учебных занятий по плаванию необходимо предусмотреть **обучение плаванию** в рамках учебных часов, отведенных учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Для проведения факультативных занятий спортивной направленности в I-XI классах используются учебные программы факультативных занятий, утвержденные Министерством образования Республики Беларусь в 2020 году. Учебные программы факультативных занятий размещены на национальном образовательном портале: *http://adu.by* / Образовательный процесс. 2020/2021 учебный год / Общее среднее образование / ***Учебные предметы I–IV***, ***V–XI классы / Физическая культура и здоровье / Учебные программы факультативных занятий***.

и сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»: *www.sporteducation.by / Физическая культура / Учебно-методический комплекс.*

В целях создания условий для организации спортивной подготовки одаренных в спорте учащихся в учреждениях общего среднего образования по инициативе руководителей специализированных учебно-спортивных учреждений могут создаваться специализированные по спорту классы. Порядок создания и организации работы указанных классов регламентируется Положением о специализированных по спорту классах, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 08.07.2014 № 18/23/97.

В учреждениях общего среднего образования могут открываться **профильные классы спортивно-педагогической направленности** для помощи учащимся в выборе будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Отбор в профильные классы спортивно-педагогической направленности должен осуществляться в соответствии с пунктом 43 Положения об учреждении общего среднего образования: классы (группы) с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне формируются из числа лиц, изъявивших желание изучать на

повышенном уровне отдельные учебные предметы и имеющих по завершении обучения и воспитания на II ступени общего среднего образования по данным учебным предметам отметки не ниже 7 баллов и средний балл свидетельства об общем базовом образовании не ниже 6 баллов.

При обучении в классах спортивно-педагогической направленности учащиеся изучают на повышенном уровне учебные предметы «Физическая культура и здоровье» и «Биология» и осваивают содержание учебной программы факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии» для учащихся X-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. При организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на повышенном уровне в дополнение к учебным часам, выделенным на проведение учебных занятий «Физическая культура и здоровье» в соответствии с типовым учебным планом общего среднего образования, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.05.2020 № 83, возможно выделение до 2 учебных часов за счет часов факультативных занятий.

В классах спортивно-педагогической направленности могут обучаться учащиеся специализированных по спорту классов. В этом случае на повышенном уровне изучается только учебный предмет «Биология», а также осваивается программа факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии».

Учебная программа факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии» для учащихся X-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 22.07.2019 № 121, размещена на национальном образовательном портале: *http://adu.by* / Образовательный процесс. 2020/2021 учебный год / Общее среднее образование / ***Учебные предметы I–IV, V–XI классы / Физическая культура и здоровье / Учебные программы факультативных занятий***.

В соответствии с пунктом 69 специфических санитарно-эпидемиологических требований, утвержденных постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 (далее – специфические санитарно-эпидемиологические требования), администрацией учреждения образования совместно с медицинским работником должен осуществляться контроль за организацией физического воспитания обучающихся, в том числе с выборочной оценкой учебных занятий по физической культуре.

Обращаем внимание на необходимость создания и обеспечения безопасных условий при организации и проведении образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта».

Использовать самодельное (нестандартное) спортивное оборудование и инвентарь при реализации учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта» в учреждениях общего среднего образования запрещено. Спортивное оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь, содержащих обязательные для исполнения требования. Безопасность при эксплуатации спортивного оборудования обеспечивается путем использования

оборудования по назначению в соответствии с требованиями эксплуатационных документов организаций-изготовителей.

Руководитель учреждения общего среднего образования **несет персональную ответственность** за организацию деятельности всех учащихся во время проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятия «Час здоровья и спорта». Ответственность за обеспечение безопасных условий при этом необходимо возлагать на педагогических работников учреждения общего среднего образования, которые организовывают деятельность учащихся во время проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Для повышения уровня информированности учащихся и их родителей по вопросам организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», пропаганды физической культуры и спорта в учреждениях общего среднего образования **следует оформлять** следующие стенды наглядной агитации:

правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом;

нормативы и требования на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей учащихся;

календарный план проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год;

экран хода круглогодичной спартакиады учреждения образования;

лучшие спортсмены и рекорды, спортивная жизнь учреждения образования.

3. Особенности организации и проведения занятия «Час здоровья и спорта»

Занятие «Час здоровья и спорта» вносится в расписание учебных (факультативных) занятий учреждения общего среднего образования и включается в учебную нагрузку учителя.

Учебный час, выделяемый на проведение занятия «Час здоровья и спорта», не учитывается при определении максимальной допустимой нагрузки на одного учащегося.

На посещение занятия «Час здоровья и спорта» заявление законных представителей учащихся не требуется.

К проведению занятия «Час здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При этом сохраняется тот же порядок разработки и утверждения программно-планирующей документации.

При планировании и проведении занятия «Час здоровья и спорта» рекомендуется использовать:

учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в каждом классе соответственно;

учебные программы факультативных занятий физкультурно-спортивной направленности, утвержденные Министерством образования Республики Беларусь в 2020 году;

программно-методические материалы по вопросам организации и проведения занятия «Час здоровья и спорта», включающие перечень и содержание подвижных игр для учащихся I-IV классов, разработанные Министерством образования Республики Беларусь и учреждением «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (размещены на сайте: *www.sporteducation.by / Физическая культура / Учебно-методический комплекс*);

программно-методические материалы по вопросам организации и проведения занятия «Час здоровья и спорта», включающие перечень и содержание спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) для учащихся V-XI классов, разработанные Министерством образования Республики Беларусь и учреждением «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (размещены на сайте: *www.sporteducation.by / Физическая культура / Учебно-методический комплекс.*

При выборе содержательного наполнения занятий «Час здоровья и спорта» в V-XI классах количество и перечень изучаемых видов спорта не регламентируется. Например, в I и IV четвертях учебного года можно обучать учащихся элементам игры в футбол или волейбол, а во II и III четвертях – в баскетбол, гандбол или элементам аэробики и атлетической гимнастики.

На занятиях «Час здоровья и спорта» отметки не выставляются.

4. Требования к организации учебных занятий с учащимися подготовительной группы, СМГ, ЛФК

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с учащимися основной группы согласно рекомендациям медицинского работника по принципу дифференцированного подхода к физическому развитию учащихся с учетом состояния их здоровья и при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений.

В соответствии с пунктом 6 Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.06.2014 № 38 (далее – Инструкция), в подготовительную группу для занятий физической культурой и спортом распределяются обучающиеся с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

К занятиям в объединениях по интересам, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, к подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях обучающиеся, относящиеся к данной группе, допускаются индивидуально после дополнительного медицинского осмотра и (или) обследования.

Указанный пункт Инструкции не содержит нормы о допуске обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной группе, к подготовке и сдаче нормативов по физической подготовке.

Таким образом, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют требования учебных программ по освоению двигательных навыков (техника выполнения) с учетом медицинских показаний и противопоказаний и не допускаются к сдаче учебных нормативов по физической подготовке. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, **проводятся учителями физической культуры, освоившими образовательную программу повышения квалификации, с периодичностью прохождения курсовой подготовки в сроки, установленные законодательством Республики Беларусь.**

Учебные занятия с учащимися СМГ должны быть организованы на начало учебного года. Недопустимо объединять учебные занятия СМГ или проводить их два дня подряд.

Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов медицинского обследования учащихся.

Согласно специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям наполняемость СМГ должна быть не более 12 учащихся. Учебные занятия с учащимися СМГ могут планироваться в расписании учебного дня до или после учебных занятий. Однако целесообразно проводить занятия СМГ одновременно с учебными занятиями по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Например, один учитель проводит учебное занятие с учащимися класса основной и подготовительной группы, а другой – учебное занятие с учащимися СМГ этого же класса.

Обращаем внимание на необходимость принятия мер по полной (100 %) занятости учащихся, освобожденных от двигательной активности на уроке, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, ЛФК и присутствующих на уроке «Физическая культура и здоровье», занятиях «Час здоровья и спорта», с учетом особенностей учреждения общего среднего образования.

Количество и списочный состав СМГ на начало каждого полугодия утверждается приказом руководителя учреждения общего среднего образования на основании сведений, предоставляемых медицинским работником. Часы, отведенные на проведение учебных занятий с учащимися СМГ, входят в объем учебной нагрузки учителя физической культуры. В соответствии с пунктом 77 Положения об учреждении общего среднего образования при разработке учебного плана учреждения, реализующего образовательные программы общего среднего образования, общее количество учебных часов, финансируемых из республиканского и (или) местных бюджетов, увеличивается учредителем на проведение учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, которые по состоянию здоровья отнесены к СМГ. На одну группу выделяется 2 учебных часа в неделю.

У каждого учителя физической культуры, который проводит учебные занятия с учащимися СМГ, должны быть следующие документы по планированию учебного материала:

календарно-тематическое планирование;

планы-конспекты учебных занятий.

Календарно-тематическое планирование учебного материала утверждается руководителем учреждения общего среднего образования и хранится в учреждении образования у учителя физической культуры, который проводит учебные занятия с учащимися СМГ, в течение всего учебного года.

Учет учебных занятий с учащимися СМГ ведется в классном журнале любого класса на страницах, отведенных для факультативных занятий. Все записи делаются в соответствии с указаниями по ведению классного журнала. При отсутствии учащихся СМГ на учебных занятиях в журнал вносится запись «*н*».

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к ЛФК, должны проводиться по индивидуальным программам медицинскими работниками,

прошедшими специальную подготовку по лечебной физической культуре, в оборудованных для этих целей помещениях организаций здравоохранения.

В классном журнале напротив фамилий учащихся, которые отнесены по состоянию здоровья к СМГ, ЛФК или освобождены от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в клетках для отметок делается запись *«СМГ», «ЛФК»* соответственно.

Учащимся, полностью освобожденным по состоянию здоровья от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в классном журнале в графах для четвертных, годовых отметок вносится запись *«осв.»*.

5. Некоторые особенности ведения классного журнала

Запись учебного материала в графе «Содержание учебных занятий» должна соответствовать одной или нескольким темам учебного занятия, быть краткой и лаконичной. Допускается делать сокращения в словах.

Учащимся, временно освобожденным от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в классном журнале делается краткая запись *«осв. до …»* (в соответствии с датой в медицинской справке).

Изучение каждого раздела учебной программы должно начинаться с обучения учащихся правилам безопасного поведения (ОПБП) на уроке с учетом изучаемого материала, о чем в классном журнале делается соответствующая запись. Например,

ОПБП на уроках л/атл.;

ОПБП на уроках спортигр.

На первом учебном занятии по каждому разделу учебной программы в графе «Содержание учебных занятий» следует указывать вид спорта. Например,

Гимнастика. Два кувырка вперед слитно;

Л/атл. Низкий старт. Бег 60 м.

Последующие записи содержания учебных занятий производятся без указания вида спорта.

Домашнее задание рекомендуется задавать учащимся по усмотрению учителя в индивидуальном порядке в соответствии с требованиями учебных программ.

Домашние задания по своей направленности могут быть трех видов:

задания, связанные с освоением техники отдельных упражнений или комплексов упражнений;

задания, связанные с развитием одного или нескольких физических качеств;

задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений.

Учащиеся I-XI классов, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, в первой и последней четвертях учебного года выполняют тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности (кроме учащихся I класса в I четверти).

Показатели уровня физической подготовленности учащихся заносятся учителем на страницы в конце классного журнала. Первая страница должна быть заполнена до октября текущего учебного года, вторая страница – не позднее последней учебной недели учебного года.

Учащимся, освобожденным по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, в графе «Результат» делается запись «осв.», то есть «освобожден(а)», а графа «Уровень» (I ступень общего среднего образования), «отметка» (II, III ступени общего среднего образования) остается незаполненной. У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, СМГ, ЛФК

и освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, все графы остаются незаполненными.

На I ступени общего среднего образования итоговый уровень физической подготовленности учащихся не определяется. Результаты каждого из шести тестовых упражнений и соответствующий им уровень развития отдельных физических качеств (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) заносятся учителем в классный журнал в соответствующие графы.

Учащимся V-XI классов предоставлено право самостоятельно выбирать шесть тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности из предложенных в учебной программе, **при обязательном условии, что эти же тестовые упражнения будут выполняться в конце учебного года**. В конце журнала тем учащимся, которые выполнили все тестовые упражнения, в классный журнал записываются словесная и цифровая отметки уровня физической подготовленности.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие 10-балльной шкале
Низкий	0,4 и менее	0
	0,5–1,4	1
	1,5–2,4	2
Ниже среднего	2,5–3,4	3
	3,5–4,4	4
Средний	4,5–5,4	5
	5,5–6,4	6
Выше среднего	6,5–7,4	7
	7,5–8,4	8
Высокий	8,5–9,4	9
	9,5–10	10

Учащимся, не выполнившим одно или несколько тестовых упражнений, словесная отметка за уровень физической подготовленности не выставляется.

В V-VIII классах уровень физической подготовленности учащихся определяется и заносится в классный журнал, но не учитывается при проведении промежуточной и итоговой аттестации.

В классных журналах V-XI классов в каждой четверти перед отметкой за четверть без указания даты проведения учебного занятия учащимся выставляются отметки за освоение содержания разделов учебной программы «Знания», «Основы видов спорта», «Домашние задания». В IX–XI классах в I и IV четвертях к вышеуказанным разделам добавляется раздел «Уровень физической подготовленности».

6. Аттестация учащихся

Аттестация учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации с учетом рекомендаций, изложенных в письме Министерства образования Республики Беларусь от 19.10.2016 № 05-20/4150/дс «О некоторых вопросах аттестации учащихся».

Аттестация учащихся I-IV классов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» проводится на содержательно-оценочной основе, которая предусматривает

словесную оценку результатов учебных достижений учащихся без выставления отметок в баллах.

Учащиеся V-XI классов при освоении содержания учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» проходят текущую, промежуточную и итоговую аттестацию.

Результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся V-XI классов оцениваются отметками в баллах по 10-балльной шкале, отметками «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)», или делается запись «освобожден(а)». Положительными являются отметки от «1» (одного) до «10» (десяти) баллов, «зачтено» и запись «освобожден(а)».

При изучении раздела «Основы видов спорта» оцениваются не только результаты, но и процесс формирования двигательных умений и навыков (освоение учащимися техники физических упражнений). Отметка может выставляться как за законченное упражнение, так и за отдельные его элементы.

Промежуточная аттестация учащихся выражается в выставлении отметок за четверть с учетом результатов текущей аттестации.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, группе ЛФК (на основании медицинских справок из учреждения здравоохранения), аттестуются в форме «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)». Учащимся, которые по состоянию здоровья временно или постоянно освобождены от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», за четверть (год) вносится запись «освобожден(а)».

Итоговая аттестация проводится по завершении учебного года и выражается в выставлении отметки за год как среднего арифметического отметок по четвертям, при этом в каждом отдельном случае вопрос необходимо решать в пользу учащегося.

7. Организация методической работы

В целях сохранения здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта, повышения эффективности образовательного процесса, создания и обеспечения безопасных условий для занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» рекомендуем включить в планы работы методических объединений учителей на 2020/2021 учебный год следующие вопросы:

нормативно-правовое и учебно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования;

требования безопасности при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

организация работы с учащимися подготовительной группы с учетом дифференцированного подхода к их физическому развитию;

организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ;

формы, методы и средства организации подготовки к районным соревнованиям в урочное и внеурочное время;

подготовка учащихся к участию в олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

организация работы с высокомотивированными учащимися.

С дополнительной информацией об организации физического воспитания учащихся можно ознакомиться на сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» *(http://www.sporteducation.by/)*.

Приложение 3

Пульсометрия урока физической культуры и здоровья

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

Хотя и являясь приближенным показателем физической нагрузки, данные пульсометрии способствуют более высококачественному проведению урока физической культуры и здоровья и в сочетании с анализом и результатами хронометрии содействует улучшению педагогического процесса.

Методика получения данных пульсометрии

Наблюдения проводятся за одним из занимающихся. С этой целью следует выбрать наиболее дисциплинированного, исполнительного и активного ученика. Показатели пульса до урока должны быть обязательно нормальными.

Результаты проб (подсчёт количества пульсовых ударов) фиксируются в протоколе учёта пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 секундам. Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом сразу же после выполнения школьником упражнения.

Протокол учета пульсовых данных урока физической культуры и здоровья

Урок провел Дмитриев И.А.
Класс 2 а
Школа № 36
Количество учащихся
по списку – 20
Мальчиков – 10
Девочек – 10
Фамилия, имя наблюдаемого
ученика – Яблоновская Марина

Дата – 14 ноября 20__ г.
Место проведения – спортзал
№ урока по расписанию - 3
Четверть III, смена I
Время начала урока – 9.30
Фамилия студента
Соловьев Владимир

Задачи урока физической культуры и здоровья

1. Научить технике лазанья на канате
2. Совершенствовать технику метания малого мяча
3. Развитие координационной способности

№ пп	Время измерения	Пульс			Характер физических упражнений
		в 10´´	в 1´	%	
	До занятий	14	84	0	В спокойном состоянии
1.	5´	16	96	14,2	Ходьба на носках
2.	7´	17	102	21,4	Бег медленный
3.	9´	20	120	42,8	Приседания
4.	10´	20	120	42,8	Наклоны в стороны
5.	11´	21	126	50,0	Наклоны вперед
6.	12´	22	132	57,1	Маховые движения ног
7.	13´	23	138	64,2	Прыжки на месте
8.	14´	19	114	35,7	Построение в одну шеренгу
9.	17´	22	132	57,1	Вис на руках на канате (1 подход)
10.	20´	22	132	57,1	Вис на руках на канате (2 подход)
11.	24´	21	126	50,0	Вис на руках на канате (3 подход)
12.	27´	20	120	42,8	Метание 2 мячей в цель

13.	30´	22	132	57,1	Метание 3 мячей в цель
14.	34´	23	138	64,2	Игра «Белые медведи»
15.	37´	24	144	71,4	Игра «Белые медведи»
16.	39´	19	114	35,7	Ходьба с упр. на восстановл. дыхания
17.	42´	18	108	28,5	Игра «Пеликан, великан»
18.	43´	17	102	21,4	Игра на внимание
19.	44´	17	102	21,4	Игра на внимание
20.	45´	15	90	7,1	Окончание заключительной части урока

Обработка протокола учёта данных пульсометрии состоит из подсчета количества ударов пульса за одну минуту и вычислении процентной величины его к показанию в спокойном состоянии.

В нашем примере исходная величина пульса наблюдаемого школьника(цы) до начала урока равна 84 ударам в мин., что в расчётах применяется за 100%.

Так, например, в пятом измерении, на одиннадцатой минуте, показатель пульса за десять секунд равен 21 в одну минуту (21 х 6) составляет 126 ударов. Разность пульса в сторону его повышения (126 – 84) составляет 42. Составляя пропорцию, получаем изменения пульса в процентах к исходной величине.

84 – 100 %

42 – X

$$X = \frac{42 \times 100}{84} = 50\ \%$$

Графическое построение кривой пульса необходимо выполнить на специальном бланке.

На вертикальной оси откладывают абсолютный показатель частоты пульса. По горизонтальной – продолжительность урока в пяти минутных отрезках времени.

Пользуясь расчетными цифрами из протокола учёта пульсовых данных по временному показателю замера пульса и величине его за одну минуту, находят координаты различных точек.

Последовательно соединяя точки цветным карандашом (фломастером), получают истинную кривую пульса ученика на уроке физической культуры и здоровья (рисунок).

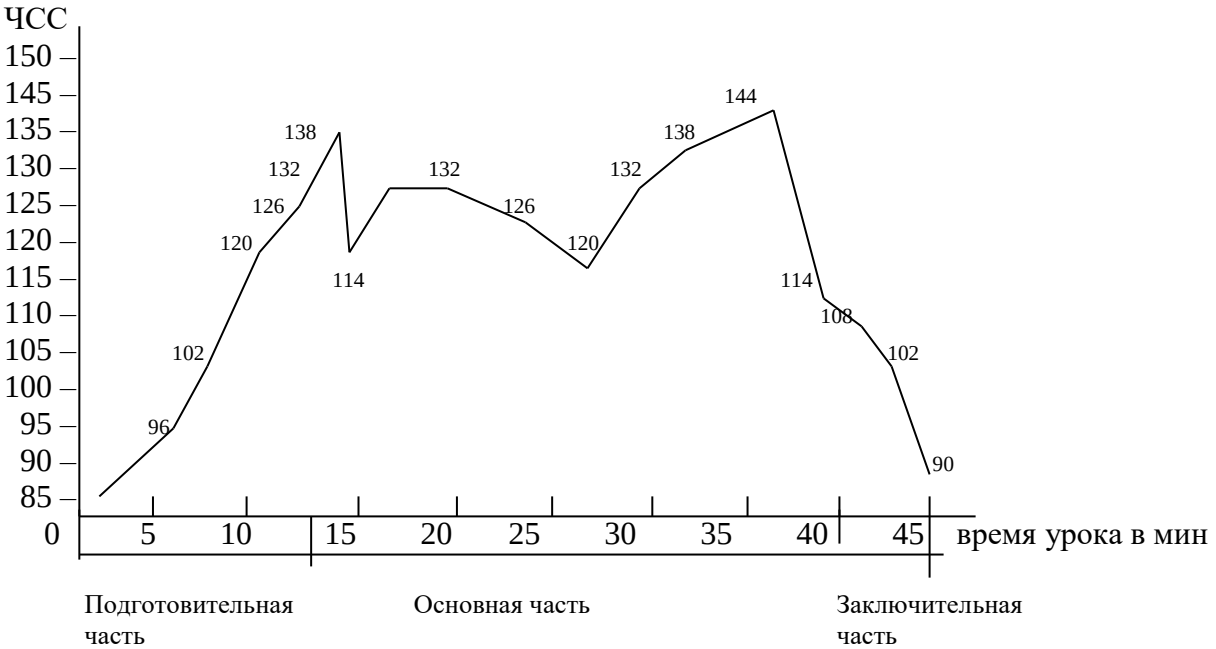

Рисунок – Показатели пульсометрии урока физической культуры и здоровья

Приложение 4

Хронометрирование урока физической культуры и здоровья

Хронометрирование (хронометрическое исследование) можно использовать как самостоятельный метод, а также как составную часть педагогического наблюдения. Основное содержание хронометрирования – это определение времени затрачиваемого на выполнение каких-либо двигательных действий.

В процессе педагогической практики студент обязан овладеть умением хронометрировать уроки физической культуры и здоровья. Анализ данных хронометрирования позволит студенту более рационально использовать время отдельных частей и урока в целом. Это повысит качество педагогического процесса, обеспечит прочность усвоения школьниками программного материала, будет способствовать совершенствованию педагогического мастерства.

Хронометрирование урока физической культуры и здоровья проводится по следующим видам деятельности педагога и учащихся:

1. Выполнение учащимися упражнений.
2. Слушание (объяснения) учителя, наблюдения (показ) за выполнением упражнения.
3. Отдых, ожидание школьником выполнение очередного задания.
4. Перестроение, подготовка мест для занятий, уборка оборудования, инвентаря (действия по организации занятий, упражнений).
5. Простой по вине учителя.

Выполнение упражнений. В процессе ведения хронометрирования определяется точное время выполнения учащимися всех упражнений на уроке. В данном случае должно фиксироваться то время, которое отводится на выполнение отдельных упражнений с целью разрешения задач отдельных частей и всего урока.

Сюда относят элементы строя, и гимнастические перестроения; упражнения на внимание; танцевальные упражнения; подготовительные упражнения; упражнения без предметов, с предметами, на снарядах; игры; бег; прыжки; метания; лазанье; акробатические упражнения и др. Наблюдение, как правило, ведется за одним учащимся.

Сумма времени, затрачиваемая учащимися на выполнение упражнений в уроке (или в отдельных его частях), определяет двигательную (моторную) в минутах (и в процентном отношении) ко времени всего урока.

Слушание учителя (объяснения), наблюдения (показ) за выполнением упражнения

Все объяснения, указания, исправление ошибок занимающихся, показ упражнений, учителем, наблюдение за выполнением упражнений фиксируются в специальной графе протоколе учета данных хронометрирования. Следует постоянно следить за деятельностью педагога на уроке и своевременно отмечать его руководство педагогическим процессом. Команды и краткие указания, занимающихся менее пяти секунд времени, фиксации могут не подлежать.

Отдых, ожидание школьником очередного выполнения задания

В этой графе хронометрирования отражается время ожидания школьниками очередного выполнения задания педагога, кратковременный отдых, представляемый ученикам с целью регулирования физиологической нагрузки. В случае, если ученик пропускает свой очередной подход к выполнению упражнения или является недостаточно активным, наблюдения могут быть перенесены на другого школьника.

Перестроение, подготовка мест для занятий, уборка оборудования, инвентаря.

Построения и переход к смене видов упражнений, подготовка к игре (составление команд), ходьба, проводимая с целью построения по отделениям к основной части урока, различные перестроения связанные с организационными ситуациями урока, подготовка и разметки мест занятий, раздача и сбор мелкого инвентаря (гимнастических палок, гантелей, теннисных и набивных мячей, булав, обручей и пр.) и другое время, затрагиваемое на подготовку к выполнению упражнений и организацию урока должно быть записано в седьмой графе протокола и учтено при анализе хронометрирования плотности урока.

Следует помнить, что у начинающего учителя на организацию учащихся на уроке затрагивается очень много времени.

Простой по вине учителя.

К этому виду учета времени относят: опоздание учащихся класса к началу урока, приведение в порядок инвентаря и т.д., то есть все то, что может быть устранено в результате более оперативных и заранее продуманных и подготовленных действий учителя.

Техническая сторона ведения хронометрирования.

Точный учет времени деятельности педагога и учащихся на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается хронометром со звонком и останавливается после организованного выхода школьника из зала (площадки, тира, бассейна).

Временные показатели наблюдений фиксируются в соответствующих графах протокола учета данных хронометрирования по форме нижепредставленной.

При хронометрировании урока непосредственно на месте заполняются только графы 1, 2 и 3.

В первой графе определяются части урока с прочеркиванием точных границ времени их начала и окончания.

Во второй графе фиксируются содержание и виды деятельности учителя: объяснения, показ, указания, замечания, исправление ошибок, руководство подготовкой мест для занятий, уборкой инвентаря и др.

Записываются названия выполняемых в уроке учащимися упражнений, игр и других видов деятельности учащихся (отдых, ожидание выполнения очередного задания и др.), простои.

В третьей графе отличаются показания секундомера, т.е. время окончания предыдущего упражнения или вида деятельности, которая служит исходным для отсчета последующих записей.

Началом урока является построение класса. Хронометрист в первой графе записывает подготовительную часть урока, во второй графе слова «Построение, рапорт». Затем фиксирует продолжительность сообщения учителем задач урока и другие наблюдаемые компоненты в последовательности их протекания.

В случае, если учащиеся класса явились в спортивный зал, бассейн с опозданием, время задержки начала урока (приход на урок) так же вносят в протокол, что фактически является простоем.

После того как закончится урок производится обработка протокола хронометрирования. Она вначале заключается в том, что против каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время отдельных компонентов урока.

Вычисление осуществляется путем определения разности времени показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, из показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности учителя или ученика. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего урока.

В первой графе проставляется общая продолжительность урока (см. приведенный ниже протокол хронометрирования).

Последующим моментом обработки показателей хронометриста является вычисления плотности урока (и его частей) во времени и в процентах.

Протокол хронометрирования урока по физической культуры и здоровья

урок проводил Петров П.А. Дата 17.11.20__г.
класс 3 в Место проведения – спортивный зал школа № 7
№ урока по расписанию 2
Количество учащихся Четверть - 3
по списку 22 Смена II
Присутствовало на уроке М-10, Д-8 Время начало урока 15.10
Фамилия, имя наблюдаемого(й)
ученика(цы) Иванова Дарья Фамилия хронометриста
Игнатьев А.А.

Задачи урока:

1. Научить технике кувырка вперед.
2. Научить технике метания малого мяча в цель.
3. Развитие координационной способности (дифференцирование мышечных усилий).

Части урока	Содержание урока	Время окончания деятельности (показание секундомера)	Наблюдаемые компоненты урока				
			Слушание, наблюдение, показ за выполнением упражнения	Выполняемые упражнения	Отдых, ожидание задания	Перестроения, уборка инвентаря, подготовка мест для занятий	Простой по вине учителя
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовительная часть (12,5 мин)	Приход класса в спортивный зал	1´00´´					1´00
	Построение, рапорт	2´20´		1´20			
	Сообщение задач урока	3´15´´	55´´				
	Ходьба (обучение)	6´15		3´00			
	Бег – темп медлительный	6´50		35´´			
	Ходьба	7´20				30´´	
	Построение в колонну по два	8´35´´				1,15´´	
	Объяснение 1 упражнения	9´20´´	45´´				
	Выполнение 1 упражнения	9´55´´		35´´			

	Объяснение 2 упражнения	10′15′′	20′′				
	Выполнение 2 упражнения	11′00		45′′			
	Объяснение 3 упражнения	11′20′′	20′′				
	Выполнение 3 упражнения	11′45′′		25′′			
	Объяснение 4 упр.	12′20′	35′′				
	Выполнение 4 упр.	12′50′′		30′′			
	Объяснение 5 упр.	13′05′′	15′′				
	Выполнение 5 упр.	13′30′′		25′′			
Основная часть (30 мин)	Перестроение	14′40′				1′10′′	
	Подготовка мест для занятий	16′20′				1′40′′	
	Объяснение задания (кувырок)	16′50′′	30′′				
	Ожидание выполнения задания	17′15′′			25′′		
	Выполнение кувырок (1 подход)	17′20′′		5′′			
	Ожидание	18′35′′			1′15′′		
	Выполнение кувырка (2 подход)	18′40′′		5′′			
	Ожидание	20′15′′			1′35′′		
	Выполнение кувырка (3 подход)	20′20′′		5′′			
	Ожидание	21′35′′			1′15′′		
	Выполнение кувырка (4 подряд)	21′40′′		5′′			
	Смена мест занятий	22′50′′			1′10′′		
	Объяснение задания (метание мяча в цель)	23′10′′	20′′				
	Ожидание	24′50′′			1′40′′		
	Выполнение метания (1 подход)	25′00′′		10′′			
	Ожидание	29′05′′		4′05′′			
	Выполнение метания (2 подряд)	29′15′′		10′′			
	Ожидание	31′35′′			2′20′′		
	Выполнение	31′45′′		10′′			

	метания (3 подряд)						
	Ожидание	33´00´´			1´15´´		
	Выполнение метания (4 подход)	33´10´´		10´´			
	Уборка инвентаря	33´40´´				30´´	
	Перестроение к игре «Пеликан, великан»	34´45´´				1´05´´	
	Объяснение игры	36´50´´	2´05´´				
	Игра	43´30´´		6´40´´			
Заключитель-ная часть (2,5 мин)	Перестроение в колонну по одному	44´00´´				30´´	
	Ходьба на восстановление с движением руки	44´45´´		45´´			
	Построение в одну шеренгу	45´00´´				15´´	
	Подведение итогов урока	45´50´´	50´´				
	Уход из зала	46´00´´				10´´	
	Итого:	Продолжительность урока 45´	6,9´	16,0´	13,8´	8,3´	1,0´

Общее время, затраченное на урок (или его часть), принимается за 100 %, относительно этого и рассчитываются процентные величины.

Так, в нашем примере общее время, затраченное на выполнения учащимися упражнений, ровно 16,0 мин. Составляют пропорцию, определяют его процентную величину по времени всего урока.

45 – 100 %

16 – X

$$X = \frac{16 \times 100}{45} = 35,6\ \%$$

В данном случае 35,6 есть моторная плотность урока (МП).

Кроме моторной плотности (МП) вычисляют и общую плотность (ОП) урока. Общую плотность урока (ОП) физического воспитания составляет сумма времени, затраченного на выполнение учащимися упражнений, объяснение и показ упражнений учителем, а также на построения, подготовку и уборку мест занятий. Общая плотность (ОП) урока, как и оставленные его компоненты, также выражается во времени и в процентах, что видно из таблицы.

Таблица – Плотность различных компонентов урока физической культуры и здоровья

Вид учета компонента	Общее время в мин	в % к уроку	Условные обозначения	во времени	в %
Выполнение упражнений	16,0	35,6	МП	16,0	35,6
Объяснение, показ, слушание	6,9	15,3	ОП	31,2	69,3
Перестроения, подготовка и уборка мест инвентаря	8,3	18,4			
Отдых, ожидание	13,8	30,7	0-0	13,8	30,7
Простой	1,0	2,4	П	1,0	2,4

Условные обозначения:

МП – моторная плотность

ОП – общая плотность

О-О – отдых, ожидание

П – простой

К хронометражу необходимо приложить конспект урока, а также подлинник протокола хронометрирования.

«УТВЕРЖДЕНО»
Председатель комиссии кафедры СДМП
_____
«___»_____20__г.

ИТОГОВЫЙ ОТЧЕТ
о производственной педагогической практике в общеобразовательном учреждении_____
студента _____
___ курса группы ___ факультета физического воспитания с «__»___по «__»___20__г.

1. Учебная работа

1.1. Проведено ____ уроков: из них ___ в ___ классе и ___ в ___ классе.
1.2. Проведено ____ секционных (факультативных) занятий _____ по _____

2. Учебно-методическая работа

2.1. Посещено ____ уроков физической культуры и здоровья, проводимых учителем и зачетных уроков практикантов с участием в их обсуждении.
2.2. Изготовлено ____ наглядных пособий (схем, учебных карточек, слайдов и т.п.).

3. Организационно-методическая работа

3.1. Составлено ____положений о соревнованиях и других мероприятиях.
3.2. Проведено ____ судейств соревнований по _____
3.3. Принято участие в ____ заседаниях МО учителей физической культуры.
3.4. Принято участие в ____ методических совещаниях группы практикантов.

4. Внеклассная работа по физической культуре

4.1. Принято участие в организации и проведении ____ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий:
– спортивных соревнований _____;
– дней здоровья, спортивных праздников и др. _____.

5. Учебно-исследовательская работа

5.1. Исследовано физическое развитие и физическая подготовленность ____учащихся (___мальчиков, ___девочек)_____ классов.

6. Воспитательная работа

6.1. Проведено ____ бесед, лекций, диспутов и т.д. с учащимися _____ классов.
6.2. Принято участие в организации и проведении ____ воспитательных мероприятий.

Студент-практикант _____/_____/
Учитель физической культуры и здоровья_____/_____/
Групповой руководитель _____/_____/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СОШ (ГУО)№_____
_____
_____/_____/
/Ф.И.О./
«___»_____20__г.

ОТЧЕТ

по производственной педагогической практике в ООУ_____
_____
студента _____
_____курса, группы ___ факультета физического воспитания

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. *Цель*_____
_____
_____

1.2. *Место*_____
_____

1.3. *Время прохождения (сроки)*
_____

1.4. Последовательность прохождения практики
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

1.5. Перечень работ, выполненных в процессе практики

Учебная работа

Проведено ____ уроков: из них ___ в ___ классе и ___ в ___ классе.
Проведено внеклассных занятий _____ по _____

Учебно-методическая работа

Составлено ____положений о соревнованиях, спортландиях и др. спортивных мероприятиях _____.
Проведено ____ анализов уроков по физической культуре.
Изготовлено ____ наглядных пособий (плакатов, схем, карточек).

Организационно-методическая работа

Принято участие в организации и проведении ____ спортивно-массовых и других мероприятиях.
Проведено ____ судейств соревнований по _____
Проведено ____ бесед по профессиональной ориентации с учащимися школы.
Принято участие в ____ методических совещаниях бригады практикантов.

Учебно-исследовательская работа

Обследовано ____школьников (___мальчиков, ___девочек)_____ классов по тестам программы по физической культуре.

Воспитательная работа

Проведено ____ бесед, ____ лекций по основам специальных знаний в области ФК и С с учащимися ____ классов.
Проведено ____ бесед по правилам поведения в школе, зале, на стадионе и т.п.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. *Описание организации работы в процессе практики*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.2. *Описание выполненной работы по разделам программы практики и индивидуального задания*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.3. *Описание практических задач, решаемых студентом за время прохождения практики*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.4. *Затруднения, которые возникли при прохождении практики*_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

3.1. *Какие навыки приобрёл студент за время практики*
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3.2. *Характеристика нормативно-правовой базы, информационно-программных продуктов, необходимых студенту для прохождения практики*
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3.3. *Предложения и рекомендации студента по совершенствованию организации практики*
_____
_____
_____
_____
_____

Студент-практикант _____/_____/
Учитель физической культуры и здоровья _____/_____/
Групповой руководитель _____/_____/

ХАРАКТЕРИСТИКА

Студента-практиканта_____проходившего производственную педагогическую практику в ООУ _____ _____

с_____по_____20____г.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

№ пп	Разделы практики	Оценка	Подпись учителя	Оценка	Подпись гр. рук.
1	Учебная работа				
2	Учебно-методическая работа				
3	Организационно-методич. работа				
4	Воспитательная работа				
5	Учебно-исследовательская работа				
6	Отношение к практике				
7	Оценка по специальности				

Подпись учителей подтверждаю _____/ _____/

Директор ООУ

Дата _____ М. П.

Протокол исследования физического развития и тестирования физической подготовленности

учащихся _____ класса (мальчики, юноши)_____ Дата проведения _____

(название учреждения образования)

№ пп	Ф.И.О.	Год рождения число и месяц	Исследование физического развития							Тестирование физической подготовленности															
			Рост, см	Вес, кг	Оценка	ОГК, см	Оценка	ЖЕЛ, мл	Оценка	Наклон вперед, см	Оценка	Подтягиван. П/тул. за мин	Оценка	Прыжок в дл. с/м, см	Оценка	Ч/бег 4х9м, сек	Оценка	Бег 30 м, сек	Оценка	Бег___м (м) ___м (д),	Оценка	Сумма баллов	Оценка	Уровень Физ. подг.
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
Среднее значение $\bar{x}$																									
Ошибка среднего $S_ч$																									
Ср. квадратич. откл. σ																									
Коэфф. вариации ν																									

Директор _____/ / **Учитель** _____/ / **Студент** _____/

Протокол исследования физического развития и тестирования физической подготовленности

учащихся _____ класса (девочки, девушки)_____ Дата проведения _____

(название учреждения образования)

№ пп	Ф.И.О.	Год рождения число и месяц	Исследование физического развития							Тестирование физической подготовленности															
			Рост, см	Вес, кг	Оценка	ОГК, см	Оценка	ЖЕЛ, мл	Оценка	Наклон вперед, см	Оценка	Подтягиван. П/тул. за мин	Оценка	Прыжок в дл. с/м, см	Оценка	Ч/бег 4х9м, сек	Оценка	Бег 30 м, сек	Оценка	Бег ___м (м) ___м (д),	Оценка	Сумма баллов	Оценка	Уровень Физ. подг.
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
Среднее значение $\bar{x}$																									
Ошибка среднего $S_ч$																									
Ср. квадратич. откл. σ																									
Коэфф. вариации ν																									

Директор _____/ / **Учитель** _____/ / **Студент** _____/

Протокол исследования физического развития и тестирования физической подготовленности

учащихся _____ класса (мальчики, юноши)_____ Дата проведения _____

(название учреждения образования)

№ пп	Ф.И.О.	Год рождения число и месяц	Исследование физического развития							Тестирование физической подготовленности															
			Рост, см	Вес, кг	Оценка	ОГК, см	Оценка	ЖЕЛ, мл	Оценка	Наклон вперед, см	Оценка	Подтягиван. П/тул. за мин	Оценка	Прыжок в дл. с/м, см	Оценка	Ч/бег 4х9м, сек	Оценка	Бег 30 м, сек	Оценка	Бег___м (м) ___м (д),	Оценка	Сумма баллов	Оценка	Уровень Физ. подг.
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
Среднее значение $\bar{x}$																									
Ошибка среднего $S_ч$																									
Ср. квадратич. откл. σ																									
Коэфф. вариации ν																									

Директор _____/ / **Учитель** _____/ / **Студент** _____/

Протокол исследования физического развития и тестирования физической подготовленности

учащихся _____ класса (девочки, девушки)_____ Дата проведения _____

(название учреждения образования)

№ пп	Ф.И.О.	Год рождения число и месяц	**Исследование физического развития**							**Тестирование физической подготовленности**															
			Рост, см	Вес, кг	Оценка	ОГК, см	Оценка	ЖЕЛ, мл	Оценка	Наклон вперед, см	Оценка	Подтягиван. П/тул. за мин	Оценка	Прыжок в дл. с/м, см	Оценка	Ч/бег 4х9м, сек	Оценка	Бег 30 м, сек	Оценка	Бег___м (м) ___ м (д),	Оценка	Сумма баллов	Оценка	Уровень Физ. подг.
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
Среднее значение $\bar{x}$																									
Ошибка среднего $S_ч$																									
Ср. квадратич. откл. σ																									
Коэфф. вариации ν																									

Директор _____/ / **Учитель** _____/ / **Студент** _____/

Учебное издание

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Рабочая тетрадь

Авторы-составители: **БЕСПУТЧИК** Владимир Георгиевич
ШУКЕВИЧ Лидия Васильевна
ЯКУБОВИЧ Сергей Константинович