**Педагогические наблюдения**

**Хронометрирование урока физической культуры**

**Протокол**

**проведения хронометража урока физической культуры**

**Класс:** 1 «В» Дата проведения: 26 апреля 2013г.

**Преподаватель:**

**Тип урока:** Легкая атлетика

**Задачи урока:**

1. провести ходьбу и бег с изменением темпа и ритма, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве
2. тестирование подъема туловища за 30секунд.
3. Повторить подвижную игру «Попрыгунчики воробушки».

**На уроке присутствовало:** 29человек

**Наблюдение велось за учеником: Климович Даша**

**Наблюдение проводил (а): Михалочкина А.С.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание**  **урока** | **Время окончания деятельности** | **Наблюдаемые виды деятельности** | | | | |
| **Выполнение упражнений** | **Слушание и наблюдение** | **Вспомогательные действия** | **Отдых** | **Простой** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 ч, | Вход в зал |  |  |  |  |  |  |
|  | Построение |  | 1 мин. |  | 1 мин. |  |  |
|  | Рапорт, задачи урока |  | 3 мин. |  | 2 мин. |  |  |
|  | Ходьба |  | 1 мин. |  |  |  |  |
|  | Бег |  | 2 мин. |  |  |  |  |
|  | Ходьба, перестроение |  | 3мин. |  |  |  |  |
|  | ОРУ |  | 7 мин. |  |  |  |  |
| 2 ч. | Тестирование подъема туловища за 30сек. |  | 7мин. | 2 мин. |  |  |  |
|  | Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» |  | 6мин. |  |  | 1 мин. |  |
| 3 ч. | Упр. на внимание |  | 1 мин. |  |  |  |  |
|  | Построение |  |  |  | 1 мин. |  |  |
|  | Подведение итогов, оценки |  |  | 2мин. | 2 мин. |  |  |
|  | Выход из зала |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 34 мин. | 4 мин. | 6 мин. | 1 мин. |  |

Расчет общей и моторной плотности урока:

**Общая плотность**

ОП = (tп.д./t общ.урока)× 100 %, где tп.д.- время полезной деятельности

ОП=43/45\*100%=97%

**Моторная плотность**

МП = (tф.у. (сек)/ t общ.урока (сек.))× 100 %

МП=2040/2700=75,5%

**Выводы и предложения:**

Общая плотность урока близка к 100%, и является оптимальной для данного урока. Моторная плотность урока соответствует примерным величинам и равна 75,5% , так же является оптимальной для данного урока.

Необходимо оценивать не только время двигательной активности, но и функциональное состояние школьников, которое во многом зависит от интенсивности урока.

**Пульсометрия урока физической культуры**

**Протокол**

**измерения частоты сердечных сокращений**

**на уроке физической культуры (Пульсометрия)**

Класс: 8 «Б» Дата проведения: 22 апреля 2013г.

Преподаватель: Кристя С.А.

Тема урока: Освоение техники приёма и передачи в прыжке. Учебная игра.

Задачи урока:

1 Совершенствование в технике выполнения нападающего удара

2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования

3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

На уроке присутствовало: **22 человека**.

Наблюдение велось за учеником (Ф.И., возраст) **Никитин Роман.**

Наблюдение проводил (а): **Михалочкина А.С.**

Пульс ученика в покое: 72 уд/мин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Виды деятельности ученика** | **Время**  **измерения ЧСС** | **ЧСС**  **за 10 сек** | **ЧСС**  **за 1 мин** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Заключительная часть Основная часть Вводно-подготовительная  часть | До начала урока | 8:15 | 12 | 72 |
| Построение | 8:17 | 13 | 78 |
| Ходьба | 8:18 | 13,5 | 81 |
| Бег в спокойном темпе, беговые упражнения. | 8:19 | 31 | 158 |
| Ходьба, перестроение | 8:21 | 22 | 132 |
| Общеразвивающие упр-я ( в т.ч.) | 8:23 | 15 | 90 |
| Упр-я для мышц плечевого пояса (подтягивание) | 8:25 | 28 | 150 |
| Упр-я для мышц туловища |  |  |  |
| Упр-я для ног |  |  |  |
| Передача мяча в парах | 8:30 | 20 | 120 |
| Подача мяча | 8:38 | 22 | 132 |
| Нападающий удар | 8:41 | 23 | 156 |
| Учебная игра | 8:43 | 22 | 138 |
| Упр-я на внимание | 8:55 | 18 | 108 |
| Построение | 8:56 | 18,5 | 105 |
| Подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание | 8:58 | 17 | 102 |
| Организованный выход из зала | 9:00 | 16 | 84 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Пульс ученика через 5 мин после окончания урока: 84 уд/мин.

**Пульсограмма урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧСС,**  **уд/мин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **158** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **156** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **138** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **132** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **108** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **105** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **84** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **81** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8,15** | **8,16** | **8,17** | **8,18** | **8,19** | **8,20** | **8,21** | **8,22** | **8,23** | **8,24** | **8,25** | **8,26** | **8,27** | **8,28** | **8,29** | **8,30** | **8,31** | **8,32** | **8,33** | **8,34** | **8,35** | **8,36** | **8,37** | **8,38** | **8,39** | **8,40** | **8,41** | **8,42** | **8,43** | **8,44** | **8,45** | **8,46** | **8,47** | **8,48** | **8,49** | **8,50** | **8,51** | **852** | **8,53** | **8,54** | **8,55** | **8,56** | **8,57** | **8,58,** | **8,59** | **9,00** |

**t урока, мин**

**Выводы и предложения:**

В процессе урока были рационально распределены физические упражнения. В общем ЧСС, отражающая динамику нагрузки на уроке, соответствовала поставленным задачам. Средняя ЧСС на уроке – 109 ударов в мин., что чуть ниже чем необходимо. Анализ, полученных данных и графическое изображение динамики показателей пульса свидетельствуют о значительном объеме и интенсивности нагрузки на уроке.

Для того, чтобы анализ полученных данных был достаточно убедительным, необходимо изучить специальную литературу о функциональных особенностях сердечной деятельности учащихся соответствующего возраста.