

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБУ ДПО ЦПКС
ИМЦ Московского района
Санкт - Петербурга



И.Г. Лужецкая

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования
администрации Московского района
Санкт - Петербурга



В.В. Литвинова

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБУ ДО ДЮЦ Московского
района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»



Л.И. Сизов

2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О КОНКУРСЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

в 2025/2026 учебном году

Санкт- Петербург
2026

1. Общие положения

1.1 Конкурс педагогических достижений по физической культуре и спорту Московского района Санкт-Петербурга (далее - конкурс), проводится ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Московского района Санкт-Петербурга (далее – ИМЦ) совместно с ГБУ ДО ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «Центр физической культуры, спорта и здоровья» (далее – ЦФКСиЗ), при поддержке отдела образования администрации Московского района Санкт-Петербурга.

Конкурс направлен на выявление творчески работающих педагогов физической культуры, имеющих высокий профессиональный рейтинг в образовательных организациях педагогического опыта.

1.2 Конкурс проводится по следующим номинациям:

- «Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении учебной работы»;
- «Творческий потенциал педагога дополнительного образования детей»;
- «Мастер педагогического труда по физкультурно-оздоровительной работе».

2. Цель и задачи конкурса

2.1. Цель конкурса - повышение престижа образовательной области «Физическая культура и спорт», развитие гуманистических тенденций в процессе физического и спортивного совершенствования обучающихся образовательных организаций, выявление и популяризация передового педагогического опыта и новых технологий в сфере физической культуры и детско-юношеского спорта и развитие массового спорта среди школьных спортивных клубов.

2.2. Основными задачами Конкурса являются:

- повышение квалификации и развитие творческой инициативы работников физической культуры и спорта образовательных организаций;
- определение наиболее эффективных средств, методов, форм и организационных условий физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми, учебно-тренировочной и воспитательной работы с юными спортсменами;
- пропаганда здорового образа жизни, важной роли физической культуры и спорта в профилактике и устранении вредных привычек;
- формирование общественного мнения о престижности профессии педагога по физической культуре и спорту;
- оказание административной, научно-методической и социально-психологической поддержки специалистам по физической культуре и спорту;
- выявление и поощрение лучших специалистов по физической культуре и спорту в системе образования Московского района Санкт-Петербурга;
- качественный отбор и целенаправленная подготовка педагогов Московского района к участию в конкурсе педагогических достижений по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в 2026 году.

3. Участники конкурса

3.1 В конкурсных номинациях «Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении учебной работы» могут принять участие учителя физической культуры государственных общеобразовательных организаций всех видов, подведомственных администрации Московского района.

3.2 В конкурсной номинации «Творческий потенциал педагога дополнительного образования детей» могут принять участие педагоги дополнительного образования государственных общеобразовательных организаций всех видов, подведомственных администрации Московского района, реализующие программы физкультурно-спортивной направленности (далее - педагоги дополнительного образования).

3.3 В конкурсной номинации «Мастер педагогического труда по физкультурно-оздоровительной работе» могут принять участие специалисты по физическому воспитанию государственных дошкольных образовательных организаций, подведомственных

администрации Московского района.

3.4 Выдвижение кандидатов для участия в конкурсе осуществляет администрация образовательной организации.

3.5 Оргкомитет районного конкурса определяет состав участников конкурса педагогических достижений по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга 2026 года от Московского района, в соответствии с Положением о конкурсе педагогических достижений по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в 2026 году.

4. Организация и проведение конкурса

4.1. Сроки и порядок предоставления заявок.

4.1.1. В номинациях «Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении учебной работы» и «Творческий потенциал педагога дополнительного образования детей» персональные именные заявки на участие в районном этапе Конкурса от образовательных организаций подаются в конкурсную комиссию не позднее, чем за 10 дней до начала конкурсных мероприятий. К заявке, включающей фамилию, имя, отчество, должность, стаж работы специалиста по занимаемой должности, его полный домашний и рабочий почтовый адрес, номера телефонов, прилагается конспект урока. Заявка о допуске учащегося к фрагменту урока.

4.2 Конкурс проводится:

4.2.1. **Первый (заочный) тур** районного конкурса. Прием и экспертиза документов.

С 01 февраля по 05 марта 2026 года осуществляется прием документов от учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. Заявку на участие в конкурсе в отсканированной форме отправлять на почту методиста ИМЦ Бортко Елены Васильевны: elena_973@mail.ru. С 06 марта по 10 марта 2026 года проводится экспертиза документов по мере их поступления.

10 марта 2026 года осуществляется прием документов от специалистов по физическому воспитанию государственных дошкольных образовательных организаций. Подача документов в электронном виде: заявка в формате pdf (Приложение 3), реферат содержащий педагогическую новацию конкурсанта, видеоролик, отражающий тему реферата в образовательном процессе (до 2 мин.), на электронную почту konkursIMC@yandex.ru в теме письма обязательно указать название конкурса «КПД по физической культуре и спорту»). Консультирование осуществляет методист ИМЦ Кротова Екатерина Андреевна по тел. 8(921)927-44-62. **С 11 по 13 марта** проводится экспертиза документов.

4.2.2. **Второй тур (очный).** Для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования проводится 12 марта 2026 года в 10:00 в ГБОУ средняя № 376 (5-й Предпортовый пр., д.8 к.2). Конкурсный тур включает: практическую демонстрацию фрагментов уроков по физической культуре, учебно-тренировочных и иных внеклассных занятий (до 20 мин.). Участник конкурса предоставляет конкурсной комиссии конспект урока (занятия) на 45 мин. Для обеспечения показа практического организационно-методического уровня учителей физической культуры привлекаются учащиеся из тех образовательных учреждений, где они работают, количество учащихся не менее 10 человек. Ответственность по подготовке спортивной базы конкурса возлагается на ГБОУ средняя школа № 376 (директор Дмитриенко М.А., учитель физической культуры Смолькина Ярославна Игоревна). Ответственность за медицинское обслуживание конкурса 12 марта 2026 года с 10:00 до 16:00 возлагается на ГБОУ средняя школа № 376 (директор Дмитриенко М.А.).

Учителя, участвующие в конкурсе должны до начала конкурса предоставить персональные именные заявки (списки учащихся с допуском врача по состоянию здоровья).

Для специалистов по физическому воспитанию государственных дошкольных образовательных организаций проводится 19 марта 2026 года в 10:30 в ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга структурное подразделение детский сад (ул. Анатолия

Кони, д.5, к.1, стр.1) и включает защиту реферата, содержащего педагогическую новацию конкурсанта (до 10 мин.).

5. Организационный комитет конкурса

5.1 Подготовку и проведение конкурса осуществляет организационный комитет (оргкомитет), в состав которого входят председатель, заместитель председателя, ответственный секретарь и члены оргкомитета – руководители экспертных групп по номинациям.

5.2 Функции оргкомитета:

- определяет состав экспертных групп по номинациям;
- определяет порядок, место и даты проведения этапов конкурса;
- принимает работы кандидатов на участие в конкурсе и организует их экспертизу;
- организует информационную поддержку конкурса;
- принимает решение по представлению экспертной группы по каждой из номинаций о награждении участников и поощрении наиболее активных организаторов конкурса педагогических достижений;

5.3 Решение оргкомитета считается принятым, если за него проголосовало более половины его списочного состава. При равенстве голосов право решения остается за председателем. Решение оформляется протоколом за подписью председателя и ответственного секретаря.

5.4 Члены оргкомитета имеют право при необходимости участвовать в экспертизе педагогической деятельности участников конкурса.

5.5 Результаты конкурса доводятся до сведения руководителей ОУ района.

5.6 Состав оргкомитета:

Председатель – Парамонова Юлия Витальевна, ведущий специалист сектора образовательных организаций отдела образования администрации Московского района Санкт-Петербурга.

Заместитель председателя – Лужецкая Ирина Геннадьевна, директор ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга.

Ответственный секретарь – Бортко Елена Васильевна, методист ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга.

Члены оргкомитета:

Кротова Екатерина Андреевна – методист ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга;

Кобец Ольга Игоревна – заместитель директора ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга;

Бодрова Галина Сергеевна - методист ГБУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга;

Орлова Ольга Геннадьевна – методист ЦФКСиЗ Московского района Санкт-Петербурга.

6. Экспертная группа

6.1 По каждой номинации для проведения экспертизы, обобщения ее результатов и подготовки проекта решения оргкомитету создается экспертная группа.

Экспертная группа по соответствующей номинации состоит из председателя, который является членом оргкомитета и руководителем экспертной группы, секретаря и членов. В состав экспертных групп включаются педагогические и руководящие работники образовательных учреждений, победители и лауреаты конкурсов педагогических достижений предыдущих лет, специалисты отдела образования администрации Московского района,

методических служб, имеющие высшую квалификационную категорию, государственные или отраслевые награды, ученые степени и звания. Состав экспертных групп определяется председателем оргкомитета после подачи конкурсантами документов на конкурс.

6.2 Основные задачи экспертной группы:

- участие в организации и проведении экспертизы профессиональной деятельности участников конкурса;
- подготовка экспертных заключений по результатам проведенной экспертизы;
- подготовка проекта решений для дальнейшего утверждения оргкомитетом.

6.3 Экспертная группа правомочна принимать решения, если на заседании присутствует более половины ее списочного состава. Решение экспертной группы считается принятым, если оно получило большинство голосов присутствующих ее членов.

7. Подведение итогов конкурса

7.1. Определение победителей, лауреатов и дипломантов конкурса проводится по следующим критериям:

- актуальность и социальная значимость представленного опыта работы;
- уровень теоретического обоснования предлагаемых педагогических новаций;
- оздоровительная, образовательная и воспитательная ценность представленного опыта работы, его эмоциональный и нравственный потенциал;
- умение конкурсанта аргументировано, с применением всего арсенала демонстрационных средств показать личное педагогическое мастерство и профессионализм в отведённое время.

7.2. Решения номинационных экспертных групп по итогам испытаний по номинациям утверждаются оргкомитетом.

8. Награждение победителей конкурса

8.1. На районном педагогическом мероприятии проводится награждение дипломами. Победители награждаются дипломами победителей, лауреаты – дипломами лауреатов, дипломанты – дипломами дипломантов, участники конкурса могут быть отмечены благодарственными письмами. Возможно поощрение наиболее активных участников оргкомитета и конкурсных комиссий благодарственными письмами.

8.2. Победителям конкурса в личном зачёте по решению оргкомитета районного конкурса предоставляется право участия в соответствующих номинациях конкурса педагогических достижений по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

8.3. Победители и лауреаты конкурса могут быть представлены к награждению отраслевыми наградами и премиями.

ТИПОВАЯ ФОРМА ТЕКСТОВОГО ОФОРМЛЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ В ВИДЕ КОНСПЕКТА УРОКА (ЗАНЯТИЯ)

На титульном листе указывается название конкурса, в котором участвует специалист, и информация об участнике.

**Например: Конкурс педагогических достижений по физической культуре и спорту
Московского района Санкт-Петербурга в 2026 году.**

НОМИНАЦИЯ

**«Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении учебной
работы»**

или

«Творческий потенциал педагога дополнительного образования детей»

УЧАСТНИК КОНКУРСА

ФИО полностью, должность

ГБОУ гимназии № ... Московского района Санкт-Петербурга
место работы

КОНСПЕКТ УРОКА физической культуры

по разделу программы (например: *«легкая атлетика»* или *«спортивные игры (волейбол)»*)
или **ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ** по (например: *«легкой атлетике»*)

для учащихся _____ класса (группы, возраста)

Далее определяется:

Тема урока (занятия): копируется тема в формулировке, представленной в содержании учебной программы (например: *«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*).

Основные задачи:

1. Формулируются **образовательные** задачи по формированию двигательных умений и навыков, их закреплению или совершенствованию навыков в технике двигательных действий. Они должны конкретизировать тему (например: *«Научить сочетанию разбега с отталкиванием в прыжке в длину с разбега»* или *«Совершенствовать навык в технике приземления при выполнении прыжка в длину с разбега»*). Таких задач может быть несколько в одном уроке, исходя из темы урока.
2. Формулируются **оздоровительные** задачи по развитию конкретных физических качеств, проявление которых типично для изучаемых упражнений (например, для прыжка в длину с разбега – *«Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжку в длину с разбега»*).

3. Формулируются **воспитательные** задачи, определяющие направленность педагогических воздействий на воспитание, так называемых, личностных качеств (например: «*Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости и решительности*») и др. Эти задачи должны определяться с учетом возможностей конкретного содержания урока.
4. Формулируются **образовательные** задачи по формированию знаний (например: «*Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в длину с разбега*»).

Примечание. Предлагаемая последовательность задач обусловлена следующим:

1. пока неизвестно, какие конкретные упражнения будут изучаться, непонятно, какие физические качества необходимо развивать;
2. пока неизвестно, какие конкретные упражнения будут изучаться и какие физические качества будут развиваться, нельзя определить потенциальные возможности воздействия содержания урока на личностные проявления учеников;
3. пока неизвестно все перечисленное, невозможно определить тематику необходимых знаний.

Требования к формулировке задач:

1. Учебная задача должна выражаться в **глагольной форме** и иметь характер целевой установки (например, не «*Обучение отталкиванию в прыжке...*» («обучение» – это процесс, а не цель), а «*Научить отталкиванию...*»).
2. В формулировке задачи должен быть отражен с возможно большей определенностью **конечный результат** ее решения (например, «*Ознакомить учащихся с техникой цикла лазанья по канату способом «в три приема», «Закрепить умение в выполнении кувырка вперед*» и т.д.).
3. Образовательные задачи по обучению технике упражнений легче поддаются конкретизации, чем оздоровительные и воспитательные, поскольку не трудно определить, наблюдая действия ученика, относительно законченные границы (этапы) усвоения им техники физического упражнения. Поэтому такие образовательные задачи и следует формулировать в категориях: «*Ознакомить...*», «*Научить... или Сформировать умение в выполнении...*», «*Закрепить умение и содействовать формированию навыка в выполнении...*», «*Сформировать навык в выполнении...*» «*Совершенствовать в технике...*» (конкретного упражнения или отдельного структурного его компонента – разбега, отталкивания, приземления, соскока, группировки и т.д.). Это будет **соответствовать последовательности этапов обучения** (а со стороны ученика – усвоения) техники физического упражнения.
4. Конкретизация других типов задач (по развитию физических или воспитанию личностных качеств, формированию знаний) должна осуществляться «привязыванием» их к изучаемым в уроке (занятии) физическим упражнениям, а также к конкретным группам мышц, преимущественно задействованным в том или ином упражнении (например: «*Содействовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса применительно к лазанью по канату*», «*Способствовать развитию быстроты реакции и ловкости применительно к упражнениям с мячом*», «*Содействовать развитию скоростно-силовых качеств мышц ног применительно к прыжкам в длину с разбега*», «*Способствовать воспитанию смелости и решительности применительно к опорным прыжкам*», «*Способствовать воспитанию согласованности действий при взаимодействии с партнером применительно к ловле и передаче мяча*», «*Обеспечить усвоение учащимися знаний о биодинамических закономерностях бега с низкого*»).

старта»), «Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике прыжка в длину с разбега» и т.п.).

*** Результаты обучения, достигаемые в ходе изучения темы:** содержание урока (занятия) должно быть направлено на достижение учащимися **личностных, метапредметных и предметных** результатов в обучении.

Личностные результаты *отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности учащихся, которые приобретаются в процессе освоения темы занятия. Эти качественные свойства проявляются:*

- в положительной мотивации учащихся к занятиям ФК,
- в готовности обучающихся к саморазвитию (в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей),
- в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Данные результаты могут характеризовать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений;
- освоение социальных норм и правил поведения в обществе, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях.

Метапредметные результаты *отражаются в сформированности универсальных учебных действий* (познавательных, регулятивных и коммуникативных), проявляющихся в эффективном применении учащимися накопленных знаний и умений из области «физическая культура» в повседневной жизнедеятельности. Данные результаты отражаются *в умении самостоятельно:*

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,
- определять цели и задачи своего обучения,
- планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- работать индивидуально и в группе,
- разрешать конфликты.

Данные результаты могут характеризовать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, контролировать и оценивать собственные возможности ее решения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и другими обучающимися, умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты *отражают опыт учащихся*, который приобретается ими в процессе освоения темы. Данные результаты отражаются:

- в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,
- в активном включении в здоровый образ жизни,
- в овладении приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий.

Данные результаты могут характеризовать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей систем организма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма,

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Примечание:

* *формулировать вариативно в соответствии с требованиями введения ФГОС нового поколения*

Использование современных образовательных технологий в уроке (занятии):

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала. Разрабатывать содержание занятия необходимо с учетом использования современных образовательных технологий в обучении, подтверждающие их обоснованное и эффективное применение в данном конкретном занятии.

Время проведения урока (занятия): указывается начало и окончание урока по расписанию дня, что позволит судить о возможном уровне работоспособности учащихся, обуславливающим оптимальную интенсивность планируемых в уроке физических нагрузок (например: *10.00 - 10.45*).

Место проведения: целесообразно указать размеры площадки или спортивного зала, что ориентирует на использование конкретных способов организации деятельности занимающихся (например: *спортивный зал размером 12*24м*).

Необходимое оборудование и инвентарь: инвентарь перечисляется с учетом содержания учебного материала и предполагаемого количества учащихся (например: *гимнастический мостик – 3 шт.*).

Требования к заполнению граф конспекта урока (занятия)

Целесообразно использовать следующее графическое оформление содержания конспекта урока:

Части урока (занятия) и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений или действий	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
--	---	-------------------------------	-----------	--------------------------------------

Все записи, независимо от типа урока или внеклассного занятия (гимнастического, легкоатлетического и др.), должны осуществляться в соответствии с принятой в отечественной системе физического воспитания гимнастической терминологии. Записи должны быть предельно краткими, но емкими по смысловому содержанию. Допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии.

1. В первой графе обозначаются части урока (занятия) и продолжительность каждой из них с учетом возможности варьирования времени в 1-2 минуты.

2. **Во второй графе** формулируются частные задачи для каждого конкретного упражнения (или группы однотипных упражнений), обозначенного в графе третьей. Это позволит раскрыть внутреннюю логику используемой учителем методики. Если задача формулируется для группы однотипных упражнений, в скобках необходимо указать номера упражнений к ней относящихся (например: *«Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность (упр.3 – 8)»*).
3. **В третьей графе** записываются упражнения в соответствии с очередностью выполнения их на уроке или занятии (начиная с начального построения), а также действия учителя (сообщение задач урока (занятия) и теоретических сведений). В данной графе все упражнения, а также действия учителя необходимо пронумеровать по порядку.
4. **В четвертой графе** обозначаются все передвижения – в метрах или минутах (секундах); общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок, метание, передача мяча и т.п.) – в количестве раз; построения и перестроения – в количестве раз или во времени (когда используются однократно); игры – во времени. При этом целесообразно сочетать перечисленные показатели таким образом, чтобы в записи была наиболее полно выражена величина нагрузки по объему и интенсивности в совокупности (например, при выполнении конкретного общеразвивающего упражнения указывается количество его повторений и в скобках – время, затраченное на выполнение этого количества).
5. **Заполнение графы 5** заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены методические приемы, используемые при выполнении конкретных упражнений, выделены особо важные детали техники, на которые необходимо обратить особое внимание в процессе обучения, даны указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. В этой же графе фиксируются и методы нравственного воспитания (например, использование положительных примеров поведения учащихся, отношения к работе, проявления волевых и моральных качеств и т.п.). Здесь же указываются способы организации деятельности занимающихся, порядок смены мест занятий, построений, перестроений, передвижений и т.п. Намечаются методы проверки и оценки учебной работы занимающихся, записывается содержание домашних заданий. Записи могут быть пояснены рисунками и чертежами, схемами и т.п.

Например:

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть – 4-5 минут.	Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.	10. Ритмичная ходьба в обход зала в колонне по-одному с последующим расположением учащихся врасыпную по залу и выполнение упражнений в г.лубоком дыхании и на расслабление групп мышц.	до 3 мин.	Выполнить под счет и по распоряжению учителя. При построении соблюдать интервалы и дистанции в 2 шага. Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений и ритме дыхания.
	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	11. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших.	до 2 мин.	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.

Основные требования к содержанию урока

1. Содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе конкретного класса и характеру поставленных задач. Его объем должен быть оптимальным – укладывающимся в рамки продолжительности урока с учетом условий его проведения и количества занимающихся.
2. Должно быть четкое выделение частей урока и наглядность обеспечения их функциональной преемственности:

Содержание вводно-подготовительной части урока (занятия) должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств (например, *если главным упражнением основной части будет бег с низкого старта, то вводно-подготовительную часть целесообразно закончить ускорениями из различных исходных положений – приседа, упора лежа и т.п.*). Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (занятия) (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока (занятия) обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, как пробегание коротких отрезков сериями, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Примечание. Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.

ЗАЯВКА

**на участие в Конкурсе педагогических достижений по физической культуре и спорту
в Московском районе Санкт – Петербурга в 2026 году
(номинация «Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении
учебной работы») или
(номинация «Творческий потенциал педагога дополнительного образования детей»)**

Фамилия, имя, отчество _____ дата рождения _____

Место работы, адрес, телефон _____

Занимаемая _____ должность _____

Образование _____ (когда _____ и _____ какое _____ учебное _____ заведение _____ окончил)

Педагогический стаж работы _____

Государственные и ведомственные награды, ученая степень, почетные звания _____

Спортивные звания _____

По какой группе образовательных учреждений и номинации участвует в конкурсе _____

Тема урока: _____

Класс: _____

Необходимое _____ оборудование _____ и _____ инвентарь _____ для _____ проведения _____

Научно-методические _____ разработки, _____ публикации, _____ авторские _____ программы _____

Выступления с докладами на научно-практических конференциях, педагогических чтениях, семинарах и др.

Домашний адрес (индекс), телефон

Фамилия, имя, отчество руководителя образовательного учреждения, телефон

Фамилия, имя, отчество научного(ых) руководителя(ей), осуществляющего(их) подготовку конкурсанта, место работы, научные звания, телефон

Участник _____ /

_____ /

подпись

фамилия, имя, отчество

МП

/

Директор ОУ _____ /

подпись

фамилия, имя, отчество

ЗАЯВКА
на участие в Конкурсе педагогических достижений по физической культуре и спорту
в Московском районе Санкт – Петербурга в 2026 году
(номинация «Мастер педагогического труда по физкультурно-оздоровительной работе»)

Фамилия, имя, отчество _____ дата рождения _____

Место работы, адрес, телефон _____

Занимаемая должность _____

Образование (когда и какое учебное заведение окончил) _____

Педагогический стаж работы _____

Государственные и ведомственные награды, ученая степень, почетные звания _____

Спортивные звания _____

По какой группе образовательных учреждений и номинации участвует в конкурсе _____

Тема реферата: _____

Научно-методические разработки, публикации, авторские программы _____

Выступления с докладами на научно-практических конференциях, семинарах и др. _____

Фамилия, имя, отчество руководителя образовательного учреждения, телефон _____

Участник _____ /
подпись

фамилия, имя, отчество

МП

Заведующий _____ /
подпись

фамилия, имя, отчество