

Муниципальное казенное учреждение «Центр развития образования Братского района»

Частное общеобразовательное учреждение «Школа – интернат №25 среднего общего образования
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**Организация
современного урока
и внеурочной
деятельности по
физической культуре**

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

2022

г. Вихоревка, Иркутская область



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ БРАТСКОГО РАЙОНА»**

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 25 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»
(Школа-интернат №25 ОАО «РЖД»)**

ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО УРОКА И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

г. Вихоревка, 2022

Составители:

Григорьева Е.А., учитель информатики Школы – интерната №25 ОАО «РЖД»
Волгина М.П., заместитель директора по УМР Школы – интерната №25 ОАО «РЖД»

Организация современного урока и внеурочной деятельности по физической культуре. Сборник методических материалов. – Вихоревка: Школа – интернат №25 ОАО «РЖД», 2022. – 65 с.

29 сентября 2022 года состоялся муниципальный семинар - практикум «Организация и современного урока и внеурочной деятельности по физической культуре»

В рамках семинара педагогами Школы – интерната «25 ОАО «РЖД», МКОУ «Вихоревская СОШ №1», МКОУ «Вихоревская СОШ №101» были представлены доклады, открытые уроки, внеклассные мероприятия, мастер – классы.

В данном сборнике представлен опыт учителей физической культуры Братского района в форме докладов, технологических карт/ конспектов уроков по реализации ФГОС и внеклассных мероприятий занятий.

Данный сборник рекомендован для использования в работе методическими работниками, учителями физической культуры образовательных учреждений в целях повышения профессиональной компетентности при организации деятельности обучающихся.

Оглавление

| | |
|--|----|
| КОНЦЕПЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ | 4 |
| Часовитин С.С. СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ «ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 25 ОАО «РЖД» | 10 |
| Мартыненко В.И. УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ. «СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»..... | 18 |
| Стародубова Н.С. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ТЕМЕ: «ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ. ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ» | 21 |
| Верховская Т.В. СЮЖЕТНО – ИГРОВОЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС»..... | 30 |
| Волков В.И. КОНСПЕКТ УРОКА « ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ФГОС».. | 39 |
| Минченко М.Н. РАЗРАБОТКА УРОКА «ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА» | 41 |
| Шульга А.А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА «ФУТБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ДРИБЛИНГ» | 45 |
| Потапова О.П. ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ПОСВЯЩЁННОЕ ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА ПАПА И Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!» | 52 |
| Мартыненко В.И. МАСТЕР - КЛАСС «УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» | 54 |
| Стародубова Н.С. МАСТЕР - КЛАСС «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» | 56 |
| Шайдулина Ю.С. МАСТЕР - КЛАСС «ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ» | 59 |
| Верховская Т.В. МАСТЕР – КЛАСС «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» | 63 |

КОНЦЕПЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

I. Значение учебного предмета в системе общего образования

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

II. Проблемы изучения и преподавания учебного предмета

1. Проблемы мотивационного характера

В современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом причин:

несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ

учебного предмета, где виды двигательной деятельности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи;

несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов;

неэффективность механизмов использования сетевой формы реализации образовательных программ общего образования (в том числе во внеурочной деятельности) и образовательных программ дополнительного образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения и воспитания обучающихся.

2. Проблемы содержательного характера

Содержание учебного предмета «Физическая культура» не в полной мере обеспечивает:

преемственность и взаимосвязь уровней образования – дошкольного, начального общего образования, основного общего и среднего общего образования;

интеграцию и равные возможности для обучающихся в использовании урочных, внеурочных и других форм обучения и средств физической культуры и спорта;

системность вариативного, разноуровневого подхода к процессу обучения предмету (с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся);

формирование у обучающихся на уровнях дошкольного и начального общего образования навыков здорового и безопасного образа жизни средствами гимнастики;

единые подходы к критериям и методикам оценивания успеваемости обучающихся по учебному предмету;

механизмы педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;

возможности использования в содержании программ и учебников модулей по традиционным, национальным и новым видам спорта.

3. Проблемы методического характера

В методическом обеспечении учебного предмета недостаточное внимание уделяется: созданию современных, научно обоснованных технологий обучения в области физической культуры и спорта;

методикам выявления одаренных детей в области физической культуры;

современным методам и средствам обучения детей, имеющих ограниченные возможности здоровья;

обновлению учебно-методических комплексов и программ мониторинга состояния физической подготовленности обучающихся образовательных организаций с учетом современных технологий;

созданию единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания;

развитию образовательных информационных ресурсов для учителей физической культуры;

созданию безопасных условий для проведения урочных и внеурочных форм занятий физкультурно-спортивной направленности;

современному оснащению спортивных залов инвентарем и оборудованием в соответствии с запросами участников образовательных отношений.

4. Кадровые проблемы

В кадровом обеспечении недостаточное внимание уделяется:

системе подготовки и дополнительного профессионального образования учителей физической культуры, не отвечающей современным требованиям в части формирования их компетенций в соответствии с запросами участников образовательных отношений;

процедуре аттестации учителей физической культуры, способствующей их профессиональному росту и выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий;

механизмам межведомственного сотрудничества (образование, спорт, здоровье, культура) по созданию скоординированных программ повышения квалификации педагогических работников физкультурно-спортивного профиля.

III. Цель и задачи Концепции

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и *оздоровительного потенциала* в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

IV. Основные направления реализации

Многолетние традиции преподавания физической культуры в образовательных организациях – методические подходы, учебно-методические комплексы, исторически сложившаяся образовательная, научная, спортивная практика, педагогический опыт

физического воспитания – представляют собой важнейший потенциал российской системы общего образования.

Основные направления реализации Концепции обеспечивают научно-обоснованный подход в обучении и преподавании учебного предмета, межпредметную интеграцию, единообразие образовательного пространства, преемственность на всех уровнях образования, включая дошкольный, создание системы индексации физического развития и физической подготовленности обучающихся, выявление и поддержку одаренных обучающихся на основе межведомственного взаимодействия, материально-техническое обеспечение и развитие кадрового потенциала.

1. Обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета

Обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета определяется исходя из ключевых задач на каждом уровне общего образования.

На уровне дошкольного и начального общего образования у обучающихся следует обеспечить формирование познавательных интересов к занятиям физической культурой, навыков здорового образа жизни как основы физического воспитания. Приоритетами в обучении являются: получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; приобретение двигательного опыта и интеллектуального развития средствами различных видов спорта, не наносящих ущерба здоровью обучающихся; получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;

участие в деятельности школьных спортивных клубов;

демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.

В целях обновления содержания и технологий преподавания учебного предмета целесообразно:

усовершенствовать контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации с учетом необходимости тестирования знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности, основных физических качеств в соответствии с уровнем образования;

совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, ориентированные на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений,

предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся;
совершенствовать технологии проведения и содержание всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;

регламентировать деятельность школьных спортивных клубов как одной из форм внеурочной деятельности;

модернизировать формы, средства и технологии преподавания учебного предмета в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств и иными особенностями обучающихся;

обеспечить системный подход в интеграции содержания учебного предмета с программами воспитания и социализации обучающихся с учетом использования ресурсов социальной среды;

совершенствовать формы, средства и технологии педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;

использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни;

в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования антидопингового мировоззрения и поведения.

2. Обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения

В целях обновления учебно-методического характера необходимо:

совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, в том числе с использованием электронных и мультимедийных технологий, с учетом приоритета самостоятельной работы обучающихся, а также механизмы их экспертной оценки;

совершенствовать процессы разработки, апробации и внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, использования образовательных ресурсов, реализации инновационных проектов и программ;

использовать методические ресурсы различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, или временными ограничениями физической нагрузки;

разработать инструментарий для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся и образовательного самоопределения в области внеурочной деятельности, включая автоматизированное интерактивное тестирование;

создать электронную научно-методическую ресурсную базу по учебному предмету на основе современных подходов к диагностике результатов обучения, определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Для методического обеспечения деятельности учителя физической культуры целесообразно:

создание и организация деятельности информационных консультационных центров;

создание единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания.

Для обновления материально-технического обеспечения и оснащения необходимо:

разработать требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию,

используемому в образовательной деятельности по учебному предмету, к его сертификации, правила безопасности по эксплуатации объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры; обеспечить обновление санитарно-эпидемиологических требований и норм к спортивной инфраструктуре образовательных организаций;

организовать испытательные центры для оценки технического уровня и безопасности объектов школьной спортивной инфраструктуры, оборудования и инвентаря;

обновить примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений образовательных организаций;

создать единую электронную базу спортивных сооружений, спортивных площадок и зон рекреации образовательных организаций.

3. Развитие информационных ресурсов

Реализация основных общеобразовательных программ в современных условиях предусматривает для обучающихся и педагогических работников необходимость развития образовательных информационных ресурсов, включающих:

форматы организации индивидуальной (совместной) деятельности обучающихся, сетевые модули для самостоятельного углубленного изучения программ по видам спорта, отдельных тем и разделов по физической культуре, спорту, физическому воспитанию;

банки современных средств диагностики результатов обучения, физического развития, определения уровня здоровья, физической подготовленности;

функционирование информационного центра, координирующего процесс развития учебного предмета (урочную и внеурочную деятельность) и его результаты.

4. Повышение кадрового потенциала

В целях укрепления кадрового потенциала необходимо:

модернизировать программы подготовки по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»);

обеспечить преемственность между образовательными программами общего, профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования;

совершенствовать механизмы дополнительного профессионального образования педагогических работников физкультурно-спортивного направления с учетом использования модульной системы и электронного обучения; личных запросов в части формирования (совершенствования) новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития; привлечения ресурсов профессиональных сообществ учителей физической культуры и спортивных федераций;

совершенствовать систему подготовки и дополнительного профессионального образования руководителей и педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность в школьных спортивных клубах;

разработать механизмы профессиональной поддержки учителей физической культуры, работающих в сельской местности, в отдаленных территориях, реализующих программы по адаптивной физической культуре; молодых специалистов;

совершенствовать систему оценки качества работы учителей физической культуры, в том числе аттестацию, на основе внедрения национальной системы профессионального роста педагогических работников;

уточнить в профессиональном стандарте педагога требования к профессиональным компетенциям, необходимым для выполнения трудовой функции, в том числе по адаптивной физической культуре.

5. Формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни

Для формирования у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни целесообразно:

обеспечить условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры;

обеспечить условия для участия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах конкурсных мероприятий;

обеспечить в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевое взаимодействие с использованием ресурсов иных организаций (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования;

разработать механизмы формирования навыков здорового образа жизни, в том числе антидопингового мировоззрения и поведения через взаимодействие с семьей и родительским сообществом, создание и реализацию индивидуальных образовательно-воспитательных проектов.

V. Реализация Концепции

Реализация Концепции обеспечит модернизацию учебного предмета «Физическая культура» и будет способствовать разработке и апробации механизмов развития физкультурного образования в Российской Федерации.

Планируемым механизмом реализации Концепции является включение соответствующих задач в разработку нормативных и методических документов, регламентирующих данную предметную область, в осуществляемые мероприятия целевых федеральных и региональных программ, программ развития отдельных образовательных организаций, финансируемых за счет средств государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642, федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, а также через привлечение спонсорских средств и средств государственных корпораций.

СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ «ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 25 ОАО «РЖД»

Часовитин С.С., учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся. Школа, как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создаёт для них психологические трудности. Обучающимся приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на них требованиями учебного процесса. Известно, что эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны. Поэтому одной из важнейших задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для обучающихся путём внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков. В решении этой задачи помогает внедрение в школьный образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Тема методического объединения учителей эстетического и физического развития: «Профессиональная компетентность учителей как способ повышения качества образования в условиях реализации ФГОС, в т.ч. обновленного, через совершенствование профессионального мастерства педагога».

Цель: повышение качества образования через применение современных подходов к организации образовательной деятельности, непрерывное совершенствование профессионального уровня и педагогического мастерства педагогов для успешной реализации ФГОС, в т.ч. обновленного.

Задачи:

1. Продолжить работу по повышению педагогического мастерства учителей и качества учебно-воспитательного процесса.

2. Формировать исследовательские умения и навыки обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности, предоставление им оптимальных возможностей для реализации индивидуальных творческих запросов.

3. Повысить качество проведения уроков, совершенствовать спортивно-массовую и оздоровительную работу с детьми во внеурочное время.

4. Создать условия для свободного и полного самовыражения каждого педагога, для удовлетворения его потребности в саморазвитии, самообразовании и самосовершенствовании.

5. Обеспечить развитие педагогического сотрудничества, самообразования.

6. Применять разнообразные формы и методы работы на уроках и во внеурочной деятельности, способствующие развитию творческой личности ребёнка.

7. Организация работы с одаренными и слабоуспевающими детьми. Обучающиеся школы принимают участие в ВсОШ, в конкурсах, соревнованиях. Участие обучающихся в этих конкурсах вызывает положительную мотивацию, формирует активную жизненную позицию, повышает интерес к изучению предмета.

8. Активизировать работу по организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся и педагогов.

Учителя в своей работе используют следующие:

Формы: индивидуальные, парные, групповые, командные,

урок-игра, урок-соревнование, урок взаимопроверки, урок творческого поиска.

Методы: диагностики, фронтальный, поточно-групповой, игровой, соревновательный, тестирование.

Технологии: личностно-ориентированное обучение, сотрудничество, проектная технология, проблемное обучение и здоровье-сберегающие.

Здоровье-сберегающие технологии: формирование физического развития школьников на уроках физической культуры и внеклассной деятельности с применением игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий, проведение соревнований.

Педагоги в своей деятельности стремятся соблюдать следующие **принципы:**

- учёт возрастных особенностей;
- учёт состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока: деление урока на три части: вводная часть, основная и заключительная;
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Ответственное отношение и творческий подход учителей МО к своему предмету сказывается и на результатах их педагогической деятельности.

Хочется еще рассказать о личностно-ориентированной технологии, в центре которой стоит ученик. Эта проектная технология, которая позволяет учителю физической культуры строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. В этом случае школьник обучается посредством организации собственной деятельности, направленной на развитие учебных, познавательных, творческих способностей. Учитель выступает в роли организатора-наставника, консультанта. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Презентации, стенды, видеофильмы, картотеки, буклеты являются конечным продуктом проектной деятельности.

Также в школе ведется внеурочная деятельность: «Подвижные игры» в начальной школе, «Волейбол», «Баскетбол» в средней и старшей школе.

Учителя на своих уроках создают условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Практика работы учителей МО по здоровьесбережению показала, что внедрение в урок форм, методов и приёмов работы, сочетающей умственную деятельность с физической активностью, приводит не только к сохранению и укреплению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный интерес учащихся, повышает мотивацию к обучению, сохраняет необходимый уровень формирования качества знаний.

С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры проводятся по возможности на открытом воздухе. В начале 1 четверти и в конце 4 четверти обучающиеся занимаются на стадионе легкой атлетикой. В январе-феврале дети ходят на

лыжах. Большое внимание уделяется внеклассной работе (организация дней здоровья и спорта, школьные соревнования, масленица, различные праздники). Наши обучающиеся принимают участие в спартакиаде детей железнодорожного транспорта в г. Иркутск занимают 1-3 места. Победители отбираются на спартакиаду детей работников железнодорожного транспорта РФ в г. Сочи и г. Казань.

Учителя принимают участие в школьных декадах и неделях: «Преемственность НОО и ООО», семинарах, классно – обобщающем контроле, вебинарах, мастер-классах, научно-практических конференциях и т.п.; публикуют свои наработки в сборниках конференций и на сайтах; участвуют в конкурсах методических разработок.

| Учебный год | Уровень и название мероприятия | Организатор | ФИ (победителей, призеров), класс |
|-------------|---|---|--|
| 2019-2020 | Муниципальный. «Кросс нации 2019» | Администрация Вихоревского МО и МАУ «СШ» Братского района | 1 место: Тимофеева Кристина, 5 класс, Маркевич Максим, 7 класс, Решетникова Валерия, 10 класс. 2 место: Богатова Анна, 7 класс, Чжан Диана, 10 класс. 3 место: Чупин Егор, 7 класс, Чупин Матвей, 8 класс. |
| 2019-2020 | Муниципальный. Соревнования по пейнтболу: среди 8-11 и 5-7 классов | Пейнтбольный клуб «Патриот» и Администрация Вихоревского МО | 1,2 место: Судариков Роман, Ильюшин Сергей, Беляшов Никита, Кузнецова Алина, 11 класс, Копачев Александр, 10 класс, Пигарев Илья, 9 класс, Петшик Егор, Зимирев Захар, Маркевич Максим, 7 класс. |
| 2019-2020 | Районный. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Министерство образования Иркутской области | Призеры: Петшик Егор, Липкова Анна, 7 класс; Шульга Юрий, Юдина Алиса, 8 класс; Твердохлебов Артем, Конищева Ангелина, 9 класс; Золоцкий Дмитрий, Чернова Карина, 10 класс; Судариков Роман, Позолотина Вероника, 11 класс. |
| 2019-2020 | Муниципальный. Военно-спортивные открытые городские игры «Зарница» и «Дарислава» | ВВПОД «Юнармия» МО Братский район Центр «Ратник» г. Вихоревка | 3 место: Кузнецова Дарья, Копачева Александра, Михеева Вера, Никитина Валерия, Юдина Алиса, 8 класс; Байгузина Алина, Можайко Диана, Снегирева Елена, 8 класс; |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | | | Махонько Дарья, Скобелкина Ольга, 9 класс. |
| 2019-2020 | Районный. Турнир по баскетболу в рамках Чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС_БАСКЕТ» г. Братска и Братского района | Оргкомитет Спартакиады школьников и Департамент образования г. Братска | 1 место: Судариков Роман, Ильюшин Сергей, Беляшов Никита, 11 класс; Золоцкий Дмитрий, Буторин Иван, 10 класс; Пигарев Илья, Кирхкеснер Антон, 9 класс; Шульга Юрий, 8 класс; Зимирев Захар, 7 класс. Солодовникова Кристина, 11 класс, Чернова Карина, Тюкалова Богдана, Чжан Диана, 10 класс; Шаргунова Диана, 9 класс. |
| 2019-2020 | Всероссийский. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» | МАУ «СШ» Братского района | Золотой знак отличия: Часовитина Юлия, 2 класс, Стародубова Анастасия, Ведель Валерия, 5 класс, Одишвили Михаил, 5 класс, Кузнецова Алина, 11 класс. Серебряный знак отличия: Скотарева Эвелина, 4 класс, Деревина Алиса, Куприенко Владимир, Легкун Наталья, 5 класс, Шеховская Екатерина, 5 класс, Завацкий Тимофей, 6 класс, Чернова Карина, 10 класс. Бронзовый знак отличия: Тимофеева Кристина, 5 класс. |
| 2019-2020 | Муниципальный. Соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти Глазырина В.М. | Администрация Вихоревского МО и МАУ «СШ» Братского района | Победители: Чжан Диана, 10 класс, Чупин Егор, 7 класс. Призеры: Мухамадеева Варвара, Мухамадеева Полина, 3класс. |
| 2019-2020 | Районный. Кубка мэра Братского р-на | Администрация Братского района, МАУ «СШ» Братского района | 1 место - Чупин Егор, 7 класс. |
| 2020-2021 | Районный. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Министерство образования Иркутской области | Победители: Солодовников Дмитрий, 7 класс, Байгузина Алина, 9 класс. Призеры: Кащенко Дарья, 7 класс, Зимирев Захар, 8 класс, Липкова Анна, 8 класс. |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| | | | Слободчиков Владислав, 9 класс. Пушкарев Егор, 10 класс, Конищева Ангелина, 10 класс. Золоцкий Дмитрий, 11 класс, Решетникова Валерия, 11 класс. |
| 2020- 2021 | Всероссийский. Онлайн-тест «Баскетбольный грамотей» | Кэс-баскет | 1 место - Часовитина Юлия, 3 класс |
| 2020- 2021 | Всероссийский. Физкультурно- спортивный комплекс ГТО | МАУ «СШ» Братского района | 40 человек. |
| 2020- 2021 | Муниципальный. Соревнования по настольному теннису среди детей г. Вихоревка | Иркутская региональная детская федерация «Фишка» | 1 место - Часовитина Юлия, 3 класс |
| 2020- 2021 | Районный. Кубок мэра Братского района по лыжным гонкам | МАУ «СШ» Братского района | Чупин Егор, 8 класс, Стародубова Анастасия, 6 класс |
| 2020- 2021 | Муниципальный. Городская эстафета, посвященная празднованию 76 годовщины Великой Победы. | МАУ «СШ» Братского района | 6-7 классы - 1 место 8-9 классы - 2 место 10-11 классы - 1 место |
| 2021- 2022 | Муниципальный. Всероссийский день бега «Кросс нации – 2021» | Администрация Вихоревского городского поселения и МАУ «СШ» МО Братский район | Победители: Журавлева Валентина, 5 б класс. Тимофеева Кристина, 7 класс. Тимко Семен, 4 класс. Призеры: Чупин Егор, 9 класс. Горожанцева Дарья, 5 класс. Стародубова Анастасия, 7 класс. Бурков Александр, 7 класс. |
| 2021- 2022 | Районный. Всероссийская олимпиада школьников по | Министерство образования Иркутской области | Победители: Григоращ Степан, 10класс, Стародубова Анастасия, 7 класс. Призеры: Петшик Егор, 9 класс, |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | физической культуре | | Пуздрановская Кристина, 11 класс, Кащенко Дарья, 8 класс, Байгузина Алина, 10 класс, Платиков Максим, 7 класс. |
| 2021-2022 | Муниципальный. Городская легкоатлетическая эстафета, посвященная празднованию 77 годовщины Великой Победы | Администрация Вихоревского городского поселения и МАУ «СШ» МО Братский район | 6-7 классы - 1, 3 место. 8-9 классы - 2 место. 10-11 классы - 2 место. |
| 2021-2022 | Муниципальный. Соревнования по настольному теннису среди школьников, посвященные Весенним каникулам | Иркутская региональная федерация настольного тенниса «Фишка» | 1 место - Часовитина Юлия, 4 класс |
| 2021-2022 | Муниципальный. Открытое командное первенство Байкало-Амурской Магистралей по настольному теннису, посвященному Дню Победы в Великой Отечественной Войне | Иркутская региональная федерация настольного тенниса «Фишка» | 3 место: Часовитина Юлия, 4 класс; Зимирев Захар, 9 класс. |
| 2021-2022 | Районный. Зимний Фестиваль ГТО - 2022 | МО Братский район | 1 место |
| 2021-2022 | Районный. Всероссийские соревнования по футболу «Кожаный мяч» среди общеобразователь | МО Братский район | 3 место |

| | | | |
|---------------|--|---|---|
| | ных учреждений Братского района | | |
| 2021- 2022 | Муниципальный. Соревнования по плаванию среди общеобразователь- ных школ г. Вихоревка | МАУ «СШ» МО Братский район | Победители: Байгузина Варвара, 6 класс. Можайко Диана, 10 класс. Разумова Диана, 4 класс. Копачев Матвей, 3 класс. Призеры: Игнатьев Иван, 3 б класс |
| 2021- 2022 | Районный. Кубок мэра Братского района по лыжным гонкам | Администрация Братского района и МАУ «СШ» МО Братский район | Победитель: Чупин Егор, 9 класс. Призеры: Стародубова Анастасия, 7 класс. Саргин Максим, 3 класс. |
| 2021- 2022 | Районный. Лыжные гонки, посвященные В.М.Глазырина | Администрация Братского района и МАУ «СШ» МО Братский район | Победители: Чупин Егор 9 класс. Стародубова Анастасия 7 класс. Призеры: Саргин Максим, 3 класс. |
| 2021- 2022 | Районный. Летний фестиваль ГТО | Администрация Братского района и МАУ «СШ» МО Братский район | Победители: Копачева Александра, 10 класс. Призеры: Марков Роман, 3 класс. Спиридонов Данил, 6 класс. Ермакова Эмилия, 5 класс. Карикова Ульяна, 7 класс. Скотарева Эвелина, 6 класс. |
| 2021- 2022 | Муниципальный. Соревнования по пионерболу, посвященные Дню Защиты детей | Администрация Вихоревского МО | 1 место - 5 классы, 3 место - 4 классы |
| 2021- 2022 | Муниципальный. День зимних видов спорта 2022. Лыжня России | Олимпийский комитет России | Победитель: Чупин Егор, 9 класс. Призеры: Стародубова Анастасия, 7 класс |
| 2022- 2023 | Муниципальный. Всероссийский день бега «Кросс нации – 2022» | Администрация Вихоревского городского поселения и МАУ «СШ» МО Братский район | Победители: Тимко Семен, 5 класс. Пронищев Родион, 7 класс. Журавлева Валентина, 6 класс. Копачева Александра, 11 класс. Призеры: Бурков Александр, 8 класс. Мордасов Павел, 9 класс. Доценко Анна, 10 класс. |

Свое выступление я хочу закончить словами известного мастера восточных единоборств Брюса Ли: «Неважно, как медленно ты продвигаешься. Главное – ты не останавливаешься».

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ. «СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

**Мартыненко В.И., учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»**

Задачи:

1. Совершенствование бега на короткие дистанции, в том числе «челночного бега» с высокого старта.
2. Развитие скоростно- силовых качеств и выносливости.
3. Воспитание смелости, решительности.

Планируемые результаты:

Предметные: совершенствование техники бега на короткие дистанции, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.

Технологии: здоровьесберегающие, развивающего обучения, игровые.

Методы: практический, наглядный, словесный

Формы работы: групповая, индивидуальная, фронтальная

Класс: 3

Место проведения: спортивный зал

I. Вводная часть:

1. Настрой на работу, снятие психологического напряжения.
2. Построение. Приветствие. Задачи урока.



3. Строевые упражнения: повороты налево, направо. Ходьба по залу.



4. Упражнения на вытягивание стоя и на скамье.



5. Многоскоки.

6. Бег змейкой 1 мин.

7. Игра «Удочка»

II. Основная часть.

1. Разновидности челночного бега

- А) по 5 человек- бег до 4-х линий с возвращением к стартовой линии.



- Б) По 5 человек-бег на скорость с возвращением к ближней линии.

- В) в парах с фишкой- один уносит до 4-х линий, другой забирает.



2. Игра «Ловля цепочкой»



3. Встречная эстафета с передачей палочки в правую руку. 2 команды разделены канатом.



4. «Вызов номеров» с решением математических заданий. Бегут и выполняют задания те номера, которые получатся в результате решения математических задач. (Сумма чисел 2и3, Разность чисел 8 и 4, произведение чисел 3 и 1 и т.д.)

III. Заключительная часть.

1. Упражнения на восстановление организма.



2. Подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ТЕМЕ: «ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ. ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ»

Стародубова Н.С., учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»

Цель: обучение передаче эстафетной палочки

Технология: здоровье-сберегающая, технология коммуникативного обучения, игровая.

Методы проведения: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

Формы контроля: корректировка техники исполнения и соблюдения техники безопасности.

Задачи:

▪ **образовательные:**

- совершенствование техники бега;
- совершенствование техники передачи эстафетной палочки в различных вариантах эстафет;

▪ **воспитательные:**

- воспитание активности, внимательности, взаимовыручки и коллективизма;
- воспитание трудолюбия, инициативности, творческого отношения к деятельности;
- воспитание чувства товарищества;

▪ **развивающие:**

- развитие ловкости, координации, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств;
- развитие находчивости, сообразительности, умения взаимодействовать в паре, в группе;

▪ **оздоровительные:** укрепление здоровья, формирование установки на активный образ жизни

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: свисток, секундомер, эстафетные палочки, конусы, скакалки, скамейки

Личностные УУД:

Установка на здоровый образ жизни; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности,

трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Коммуникативные УУД:

Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; уметь слушать и слышать друг друга; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.

Регулятивные УУД:

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

Формирование представлений об эстафетном беге;

Определение наиболее эффективных способов выполнения каждого задания.

| № | Содержание | Корректировка содержания | Дозировка | ОМУ | Формируемые УУД |
|---|--|--------------------------|-----------|--|--|
| Подготовительная часть (10 - 11 мин) | | | | | |
| 1 | Построение, сообщение целей и задач урока, техника безопасности | | 1 мин | «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Здравствуйте!» «Тема нашего урока: Легкая атлетика. Эстафетный бег» Цель: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки» «Поднимите правую руку вверх те, кто сегодня пришел на урок с хорошим настроением» «Похлопайте те, кто немного боится» « А теперь потопайте те, кто ничего не боится и знает, что он со всем справится» | ЛУУД: готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| 2 | Строевая подготовка. | | 30 сек | «Класс!» «Направо!», «Прыжком налево!», «Кругом», « На 1-2 рассчитайсь» «В две шеренги становись» «На месте шагом марш» «На месте стой 1-2» «В одну шеренгу становись» «За направляющим в обход налево шагом марш!» | |
| 3 | Разминочный бег. Перестроение в 2 шеренги. | | 1-2мин | «Разминочным бегом марш» | |
| 4 | ОРУ со скакалками: 1) И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1-2 — два | | 6 мин | «Выполняем под счет» «Руки прямые» «Спина прямая» «Пружинистые повороты» | КУД: Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>поворота влево, 3-4 — два поворота вправо</p> <p>2) И. п. — о. с, сложенная вчетверо скакалка внизу впереди. 1 — выпад правой ногой вперед, скакалку вверх, 2- и.п.,3- выпад левой ногой вперед скакалку вверх,4- и.п.</p> <p>3) И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 — наклон вперед, натянутую скакалку назад; 2 — и. п.</p> <p>4) И. п. — о. с, сложенную вчетверо скакалку вверх. 1 — мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой ногой.</p> <p>5) И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-4 — перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка</p> | | | <p>«Спину прогнуть»</p> <p>«Пружинистые наклоны»</p> <p>«Ногу поднимаем сначала невысоко, а затем все выше и выше»</p> <p>«Скакалку натянуть»</p> | <p>РУД: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;</p> |
|---|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|
| <p>сзади; 5-8 — перешагнуть назад в и. п.</p> <p>6) И. п. — лежа на спине, скакалка за головой, сложенная вдвое. 1-2 — наклон вперед, натягивая скакалку, коснуться носков ног; 3-4 — и. п.</p> <p>7) И. п. - упор лежа, скакалка, сложенная вдвое на полу под животом. 1- прыжок ногами вперед за скакалку, 2 – и. п.</p> <p>8) И. п. — о. с, скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.</p> <p>9) И. п. — о. с, скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.</p> <p>Построение и перестроение в 2 колонны.</p> | <p>«Скакалки убрать»</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 секунд</p> <p>20 секунд</p> | <p>«Посчитать количество прыжков»</p> <p>«Определяем победителя»</p> <p>«Кто выполнит больше всех?»</p> <p>«Становись» « На первый-второй рассчитайсь. В две шеренги становись»</p> | <p>УУРД: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя</p> <p>РУД: технически правильное выполнение двигательных действий</p> <p>КУД: Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;</p> |
|---|--------------------------|---|---|---|

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------|--------|--|--|
| 5 | Специальные беговые упражнения и упражнения ОФП 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестыванием голени 3. Бег на прямых ногах 4. Скрестный бег (правым и левым боком) 5. Приставными шагами правым (левым) боком | Работаем в двух группах | | «Направляющий 1 группы в обход налево марш!» «Направляющий 2 группы в обход направо марш!» | РУД: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения; КУД: сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. |
| | | X O | 1раз | «Ноги работают чаще» | |
| | | X O | 1раз | «Помогаем себе руками» | |
| | | X O | 1раз | «Держим дистанцию» | |
| | | X O | 1раз | | |
| Основная часть (20-22 минуты) | | | | | |
| 6 | Перестроение | | 30 сек | «В две шеренги становись!» «1 шеренга два шага, 2 шеренга четыре шага вперед марш!» «На вытянутые руки разомкнись!» | |
| 7 | Работа в парах (впереди стоит 1 номер, 2 сразу за ним) | | | По команде «На старт, внимание, марш» 1 бегут до конусов, оббегают их, возвращаются обратно, касаются руки своего 2 номера Так каждый игрок должен выполнить задание 2 раза. «Ребята, скажите, пожалуйста, какой вид бега вы сейчас повторили?» «А можно ли это задание назвать эстафетой?» «А к какому виду изученных эстафет вы ее отнесете?» (линейная) | УПД: устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 8 | Построение в одну шеренгу (вместе с освобожденными ребятами). Перестроение в две шеренги | | 30 сек | «Шеренга делится поровну, одна часть уходит в другой конец зала и встает напротив друг за другом» | |
| 9 | Конкурс « Спортивный ребус » Выдать ребусы Цыганкову Матвею и Карташову Виталию (временно освобожденные) | Каждый из освобожденных ребят зарабатывает балл для своей команды | | «Как только справились с заданием, приносите ребусы мне» «Первый приносит дополнительный балл своей команде» | |
| 10 | Передача эстафетной палочки способом сверху « Встречная эстафета » Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: 1. Имитация передачи эстафетной палочки снизу в шеренгах | Напоминаем про ТБ, при передаче палочки После принятия палочки взгляд вперед | 4 мин. 4 мин. По 2 раза каждый | У первых игроков команд по эстафетной палочке. По сигналу первые в своих командах бегут по прямой линии. Добежав до встречной команды, передают палочку первому игроку, а сами становятся в конце колонны. Вторые игроки, пробежав до встречной команды, передают палочку следующему номеру, а сами становятся в конце колонны. По команде, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную руку назад, а стоящие второй шеренги передающие палочку (держат за нижний конец Вторая шеренга стоит несколько правее первой, так, чтобы левая рука передающего была за правой рукой принимающего. Стараться принять палочку не оборачиваясь назад. | УУРД: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; ЛУД: формирование представлений об основных понятиях и терминах по разделу «Легкая атлетика» |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|-----------------|--|--|
| | | | | Шеренги меняются ролями и передают палочку | |
| 11 | "Круговая эстафета" Способом передачи снизу | Следующий участник поднимает правую руку в сторону и готовится принимать палочку. | 3 мин. | Участвуют две команды. У первых игроков команд по эстафетной палочке. По сигналу первые в своих командах бегут по кругу (против часовой стрелки). Добежав до своей команды, передают палочку следующим номерам способом снизу, а сами уходят в конец своей колонны. | РУУД: Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров |
| Заключительная часть (5-7 мин) | | | | | |
| 12 | Перестроение. Подведение итогов эстафетного бега и конкурса | | 30 сек 2мин. | «В одну шеренгу становись!» «Какая команда сегодня была быстрее?» «Что же ребята отгадали? Что у них получилось?» СИЛА, БЫСТРОТА, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ «Как вы думаете, ребята, что это?» «Правильно. Это качества, которые мы с вами развиваем на уроках физкультуры» « Как вы думаете? А какое качество формируется во время эстафетного бега?» | ЛУД: формирование представлений об основных понятиях и терминах по разделу «Легкая атлетика» |
| 13 | Гимнастика для глаз (дополнительно) | | 1 мин | 1) «Глазки поднимаем вверх к потолку, затем сморим вниз» 2) «Глазки вправо-влево» 3) «Часто-часто поморгать» | |
| 14 | Подведение итогов. Рефлексия | | 1 мин | «Какова же была тема и цель сегодняшнего урока?» «Как вы думаете, мы справились с поставленными задачами?» «Кто считает, что он сегодня на уроке | РУУД: оценка собственной деятельности (обучающиеся делают анализ того, как они работали на уроке) |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | потруился очень хорошо и заслужил оценку 5, делает шаг вперед» «Поднимите руки вверх те, кто уходит с урока с отличным настроением» «Урок закончен. До свидания» | |
|--|--|--|--|--|--|

СЮЖЕТНО – ИГРОВОЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС»

**Верховская Татьяна Викторовна, учитель физической культуры
МКОУ «Илирская СОШ №2»**

Раздел: Подвижные игры

Тема: сюжетно ролевая игра «Путешествие в лес».

Класс: 2

Цель: Создать условия для развития физических качеств, повышение интереса к занятиям физкультурой посредством игровой деятельности.

Задачи урока:

Обучающие:

Создать условия для развития ловкости через подвижные игры и игровые упражнения.

Способствовать закреплению навыка построению и передвижению в колонне по два.

Развивающие:

Содействовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Способствовать развитию внимания, дисциплинированности и навыков сотрудничества в игровых ситуациях.

Воспитывающие:

Воспитание волевых качеств и психологической устойчивости.

Совершенствование взаимодействий в группе, воспитывать чувства взаимовыручки, взаимопомощи.

Формируемые УУД

Личностные: Формирование установки на здоровый образ жизни.

Регулятивные: Формирование умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей.

Познавательные: Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, формированию правильной осанки

Коммуникативные: развитие умений общения, работать в одном коллективе, подчиняться правилам коллектива, занимать разные позиции.

Оборудование: нестандартное оборудование (лягушки, смайлики, пчёлки), теннисные мячи по количеству учащихся, корзины, обручи 2 шт. стойки – деревья, ленточки, ноутбук для музыкального сопровождения.

Используемые технологии: игровая технология(основная), элементы технология личностно-ориентированного обучения.

Методы обучения: Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой

Метод проведения: групповой, фронтальный, поточный, игровой.

Межпредметные связи: математика, окружающий мир.

Место проведения: спортивный зал.

| № | Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
|---|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <p>Подготовительная часть (8 минут)</p> <p>I. Самоопределение к деятельности <u>Цель.</u> Включение детей в деятельность на личностно-значимом уровне. Построение, приветствие. Мотивация деятельности учащихся:</p> <p>Построение, приветствие. Мотивация деятельности учащихся:</p> <p>Цели и задачи урока (дети говорят сами!): Научиться быть ловкими, смелыми Развивать прыгучесть, быстроту, меткость Научиться коллективно работать</p> <p>Повороты на месте: «Кругом!», «Нале-во!», «Нале-во!», прыжком «Напра-во!» За направляющим шагом «Марш!» <u>Музыка шум леса)</u></p> <p>Разновидности ходьбы:</p> | <p>Организация учащихся на урок. «Становись! Равняйся! Смирно! Здравствуйте, ребята! Вольно!» Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Закрепление знаний по двигательным действиям Научить самостоятельно выполнять упражнения</p> <p>«Ребята, посмотрите, что у нас сегодня есть в зале? Что можно с этим делать? А какие игры вы знаете? В виде чего? А для чего нужны подвижные игры? Чем мы будем заниматься на уроке?» «Сегодня, ребята, у нас необычный урок. Мы будем заниматься в спортивном зале, но представим, что мы отправляемся в лес. Проверьте свою одежду и обувь - все ли готовы к путешествию? Наше путешествие начинается...</p> <p>Учитель включает музыку.</p> | <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Соблюдать интервал</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы. Предлагают варианты ответов.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Предлагают варианты ответов.</p> | <p>Р: умение применять установленные правила. П: владение знаниями и умениями выполнять повороты. К: умение обращаться за помощью.</p> <p>Р: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку. П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p><u>Музыка</u>: шум леса</p> <p>- Ходьба на носках,</p> <p>- с высоким подниманием колена;</p> <p>- ходьба на внешней стороне стопы;</p> <p>- прыжки на двух ногах вперед;</p> <p>- ходьба в полном приседе</p> <p><u>Бег</u>: (звук пение птиц)</p> <p>- на носках;</p> | <p>Методические рекомендации Дышим носом</p> | <p>Все в затылок подравнялись, На носочки приподнялись. И знакомою тропой, В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках) Только в лес мы все зашли, Появились комары. Руки вверх – хлопок рукой. Руки вниз – хлопок другой.</p> <p>По тропинке вновь шагаем. Вдруг ручей в пути встречаем. Неужели поворот? Нет, пройдем речушку вброд.(ходьба с высоким поднимаем колена).</p> <p>Дальше по лесу шагаем. И медведя мы встречаем. Руки за спину кладем, И вразвалочку идем. (ходьба на внешней стороне стопы).</p> <p>А пока медведь дремал, мимо заяц проскакал.(прыжки на двух ногах вперед). Ежик по лесу гулял И листочки собирал. (ходьба в полном приседе) Много листиков собрал И довольный побежал. (бег)</p> <p>Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса.</p> | <p>дыхании. К: Оказание посильной помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | <p>- с высоким подниманием бедра;</p> <p>- захлест голени</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в кругу</p> | <p>Восстановление дыхания. «Вот мы и добрались до поляны. Посмотрите, сколько здесь цветов! Давайте возьмем в одну руку ромашку, а в другую - одуванчик. Понюхаем ромашку и подуем на одуванчик. Выполнение упражнения на восстановление дыхания: «вдох - носом (нюхаем цветок), выдох - ртом (дуем на цветок)». «Мы очень долго шли, устали. Давайте отдохнем! Найдите для себя пенек и сядьте!» «Какое первое упражнение делают в разминке?» 1.И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Сидит ворона на дереве. Посмотрела ворона направо, налево, опять направо, налево. И закружилась голова у вороны. 2. И.п. стойка ноги врозь 1-4 поднимание и опускание рук Ребята, сколько разных птичек собралось на полянке. Вот какие любопытные. Все им надо видеть и</p> | <p>Мы лисичку обхитрим На носочкам побежим. (бег на носочках) Дети бегут, соблюдая дистанцию, высоко поднимая колени. Дети бегут, забрасывая ноги назад. Строятся в колонну по одному. Идут по кругу, выполняя круги согнутыми руками Переходят на ходьбу. Делают вдох носом, ртом – выдох Ребята встают на смайл или лягушку Дети отвечают на вопросы учителя, предлагают порядок проведения разминки. Выполняют упражнения вместе с учителем. Ребята, посмотрите на дерево, на нем сидит ворона. Давайте, мы ее изобразим. Ребята машут руками.</p> | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>знать. Давайте, изобразим их.</p> <p>3. И.п ст. ноги врозь 1 –повороты туловища вправо 2- влево 3-4 – тоже</p> <p>4. Из-за куста выглянул волчонок. И.п.: стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны вперед.</p> <p>5. На поляну выбежал тигр. Он на кого из домашних животных похож? И.п.: встать на четвереньки, прогнуть спину.</p> <p>6.Потянулся тигр. Вытянул лапки вперед. И.п.: встать на четвереньки. Потянуть руки вперед, сед на пятки. Вернуться в и.п.</p> <p>7.Вдруг он услышал шорох в кустах, рассердился. Что его кто-то посмел отвлечь от приятных ощущений. И.п.: встать на четвереньки. Округлить спину. Вернуться в и.п.</p> <p>8.На поляну вышел медведь. И.п.: стоя на четвереньках, руки и ноги выпрямлены. Ходьба по «поляне».</p> <p>9.С опасными животными живут и беззащитные животные – это зайчики. Покажите, ребята, как зайчики скачут. Выполнить прыжки на месте.</p> | <p>Увидела ворону лисичка. Подбежала лисичка к дереву и завертела хвостиком (повороты туловища направо и налево).</p> <p>Отвечают на вопросы учителя</p> <p>Входят в образ разных животных и выполняют задания</p> | |
| | <p>Основная часть (25 -28 мин)</p> <p>Игра «Бездомный заяц» Музыка: Песня про зайцев</p> | <p>Закреплять знаний по двигательным действиям Ребята мы с вами оказались на поляне зайчиков давайте снимите, поиграем.</p> | <p>Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.</p> | <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его</p> |

| | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|
| | <p>Игра «У медведя во бору».</p> | <p>Играют 3-4 минуты</p> <p>Ребята, а вы не проголодались? Давайте подкрепимся! Смотрите, сколько на поляне грибов! А что с ними можно сделать?</p> <p>Давайте построимся в колонну девочек и колонну мальчиков.</p> <p>Давайте договоримся, девочки будут собирать грибы и складывать в корзинку, а мальчики должны собрать веточки и разложить костер!</p> <p>Напоминаю, собирать нужно по одному предмету!»</p> <p>Надя Щ. и Коля С. Пока вы собираете грибы и хворост они пойдут на рыбалку и поймают рыбу.</p> <p>Игровое упражнение «Рыбаки»</p> <p>Молодцы ребята, грибы собрали все, наловили рыбы, убрали поляну и пообедали, сил стало ещё больше, можно продолжать путешествовать по лесу.</p> <p>«Мы хорошо справились с заданием! В лесу стало чисто.</p> <p>«А вон из берлоги выходит медведь! Как медведь выходит?»</p> <p><u>Описание игры:</u> Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:</p> <p>У медведя во бору,</p> | <p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Выполняют перестроение.</p> <p>Дети разбегаются по залу. Девочки собирают «грибы», складывают в корзинку, мальчики собирают кегли, складывают в виде костра. Каждый берет по одному предмету.</p> <p>Надя и Коля берут удочки и ловят рыбу.</p> <p>Активно участвуют в игровых упражнениях.</p> <p>Изображают ходьбу медведя.</p> | <p>выполнению.</p> <p>Умение работать в команде</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Умение работать в команде</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Умение активно</p> |
|--|----------------------------------|---|---|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит. Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой. Игра проводится 2-3 раза. «С медведем поиграли, идем дальше!» «А вот и речка! Смотрите ребята, сколько здесь камушков! Давайте пройдем по берегу и насобираем их! Каждый берет по одному камню!» «Давайте поиграем с камнями!»</p> <p>«Ребята, я взяла большую корзинку, давайте сложим наши камушки и возьмем с собой в школу!» Ребята посмотрите в лесу дикие пчёлы, давайте с ними поиграем. Пчёлкам понравилось с вами играть и они теперь никого жалить не будут. Давайте скажем им до свидания и отправимся дальше. « Внимание, нам пора отправляться дальше! В колонну – становись!» Все собрались? По порядку рассчитайсь! « Класс – шагом марш!»</p> | <p>Проходят по скамейке и берут по одному теннисному мячу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекладывают мяч из руки в руку; - подбрасывают мяч и ловят правой рукой; - подбрасывают мяч и ловят левой рукой; - перебрасывают из руки в руку; - выполняют бросок об пол. <p>Складывают мячи в корзинку. Играют с пчёлами.</p> <p>Благодарят пчёл и отправляются дальше.</p> <p>Строятся в колонну по одному.</p> | <p>включаться в коллективную деятельность</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Запомнить упражнения.</p> <p>Умение видеть и чувствовать</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|-------------------------|
| | | <p>«Внимание, у нас привал, остановка!»</p> <p>«Мы пришли с вами в гремучий темный лес! Ребята, что бы мы никого здесь не забыли, давайте парами!»</p> <p>«Для этого перестроимся из колонны по одному в колонну по два! Повернулись направо! В обход налево - шагом марш! В колонну по два марш!»</p> <p>«Ребята давайте рассчитаемся, проверим, никто у нас не потерялся в лесу?!</p> <p>Я сейчас проверю. Я буду вызывать вас по номерам. Чей номер я назвала, должны поднять руку! Хорошо!</p> <p>Игра «Вызов номеров»</p> <p>Ребята посмотрите какая большая шишка на елочке висит! Нам бы такую в школу принести! А давайте попробуем ее сбить! Мы с вами как раз насобирали много камушков. Давайте каждый возьмет по своему камню и попробует сбить шишку»</p> <p>Выигрывает та команда, которая собьет «шишку».</p> <p>Молодцы, вы справились с этим заданием хорошо</p> <p>Ребята нам пора отправляться обратно в школу</p> <p>Дерево качается</p> <p>Где- то в облаках.</p> <p>Облака качаются</p> | <p>Рассчитываются по порядку. Поднимают руку при проверке номеров.</p> <p>Перестраиваются в колонну по два.</p> <p>Бегут до противоположной стороны зала и решают по очереди примеры.</p> <p>Берут по одному теннисному мячу, добегают до кольца, выполняют бросок по очереди.</p> <p>Берут шишку в руки.</p> | <p>красоту движения</p> |
|--|--|---|---|-------------------------|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Релаксация «ДЕРЕВО» (Музыка)</p> <p>«Листочки в бутылочке» релаксация на поляне.</p> | <p>На его руках Эти руки сильные Рвутся в высоту, Держат небо синее, Звёзды и луну. В ёлочке лежат тренажёр-бутылочка, ребята берут по одному тренажёру и садятся по кругу. Выполняют упражнение на дыхание.</p> | <p>Берут на ёлочке каждый бутылочку с листочками.</p> | |
| | <p>Заключительная часть (3-5 минут)</p> | <p>«Ребята, наше путешествие подходит к концу. Давайте отправляться домой!» «Вам понравилось наше путешествие? Кто мне скажет, что мы сегодня делали? Чему научились?» «Кто сегодня лучше всех занимался?» «В колонну по одному – стройся! Налево! В класс шагом – марш!»</p> | <p>Строятся в колонну по одному.</p> <p>Подводят итог урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Домашнее задание (написать считалки в тетрадях о тех животных которые повстречались сегодня в лесу). Выходят из зала.</p> | <p>Р: Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений П: Осуществление комплексного анализа своей деятельности К: взаимодействия с учащимися во время учебной и игровой деятельности</p> |

КОНСПЕКТ УРОКА « ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ФГОС»

**Волков Виктор Исаевич, учитель физической культуры
МКОУ «Тангуйская СОШ»**

Класс: 7

Цели урока:

- Развитие скоростно-силовых качеств учащихся.
- Воспитание дисциплинированности и чёткого выполнения определённого задания.

Задачи урока:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений круговой тренировки по «станциям».
- Совершенствовать умение использовать изученные элементы в игре.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: метод круговой тренировки, игровой..

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастический козёл, мостик.

Место проведения: спортивный зал.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|-----------|--|
| I. Вводная часть | 15 мин. | |
| 1. Построение, рапорт, приветствие. | | Дежурный подаёт команды: «Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| 2. Задачи урока | | Учитель ставит задачи |
| 3. ТБ на уроке гимнастики | | Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. |
| 4. Общеразвивающие упражнения в ходьбе: 1) на носках; 2) на пятках; 3) ходьба в приседе, полуприседе. | | Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений. |

| | | |
|---|---------------|---|
| <p>5. Бег</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) равномерный бег; 2) с захлёстыванием голени; 3) с высоким подниманием бедра; 4) прыжками с ноги на ногу; 5) спиной вперёд. <p>6. Метод круговой тренировки «по станциям»: 30 секунд в равномерном темпе на каждой станции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) упражнение на пресс. 2) прыжки со скакалкой. 3) упражнение для мышц спины. 4) два кувырка вперед. 5) прыжки ноги «врозь» через козла. 6) 2 кувырка назад. 7) прыжки через гимнастическую скамейку. | | <p>Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции.</p> <p>Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Упражнения выполняются в парах. Касание мата лопатками, локти отведены назад.</p> <p>Контролировать работу рук при кувырке.</p> <p>Страховка. Переход через снаряд с прямыми ногами.</p> <p>3 серии по 5 прыжков.</p> |
| <p>II. Основная часть.</p> <p>Игра «Поле здоровья».</p> <p>Класс делится на 4 команды по четыре ученика.</p> <p>Упражнения в секторах на барабане:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 сектор: пресс за 30 секунд 1 раз-2 балла. 2 сектор: 5 штрафных бросков 1 точный бросок-10 баллов. 3 сектор: упражнение по выбору зрителей. 4 сектор: сгибание рук в упоре лежа 1 раз-2 балла. 5 сектор: подтягивание на перекладине 1 раз 5 баллов. 6 сектор: прыжки в длину с места. 7 сектор: прыжки со скакалкой за 25 секунд 1 прыжок – 1 балл. 8 сектор: упражнение по выбору участника. | <p>20 мин</p> | <p>Схема проведения соперничества:</p> <p>В первом туре игроки из каждой четверки команды по очереди вращают барабан и выполняют упражнение, которое выпало в секторе. Количество выполненных заданий переводится в баллы и выставляется в итоговый протокол напротив команды. Победителем считается команда, которая наберет больше баллов за четыре вида упражнений. Игроки, которые набрали в своих командах больше баллов, считаются победителями и выходят во второй тур, т.е. финал. В финале, чтобы все участники были в одинаковых условиях, барабан будет крутить учитель.</p> |

| | | |
|--|--------|--|
| III. Заключительная часть: Построение, обсуждение и выявление слабых мест при выполнении упражнений. Домашнее задание: придумать новые упражнения для этой игры. | 5 мин. | |
|--|--------|--|

РАЗРАБОТКА УРОКА «ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА»

Минченко Мария Николаевна, учитель физической культуры
МКОУ «Покоснинская СОШ»

Технологическая карта урока

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Раздел: Подвижные игры

Тема урока: Игры с элементами баскетбола

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством подвижных игр с мячом

Задачи урока:

1.Образовательные (предметные результаты):

- 1) Познакомить учащихся с порядком выполнения комплекса ОРУ с мячом (познавательное УУД).
- 2) Ознакомить с новой подвижной игрой (познавательное УУД).

2.Развивающие (метапредметные результаты):

- 1) Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
- 2) Формировать у учащихся координационные и кондиционные способности (коммуникативное УУД).

3. Воспитательные (личностные результаты):

- 1) Комплексное развитие координации, силы, скорости, выносливости (личностное УУД).
- 2) Формирование чувств ответственности, коллективизма, воспитание упорства и потребности к занятиям физическими упражнениями, развитие интеллекта (личностное УУД).
- 3) Формирование умения проявлять дисциплинированность (личностное УУД).
- 4) Знание правильной осанки и соблюдение ее (личностное УУД).

4. Оздоровительная:

1. Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии (личностное УУД).

Тип урока: Обучающий.

Необходимое оборудование:

- мячи баскетбольные на каждого учащегося;
- 2 обруча фишки (маркеры);
- ленточки или шарики каждому учащемуся.

П – познавательное УУД, **Р** – регулятивные УУД, **К** – коммуникативное УУД, **Л** – личностное УУД

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

| № | Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
|---|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | <p>Подготовительный этап (9 мин.):</p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи. - Ребята, мы сегодня с вами начнём урок путешествие в страну «Баскетболию». Кто знает игру баскетбол? Скажите, с чего начинают спортсмены свою тренировку (с разминки), вот и мы сейчас с вами сделаем разминку. (Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках, все эти упр. Для профилактики предупреждения плоскостопия).</p> <p>2. Ходьба:</p> <p>1). Следы медведя – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе; 2). Следы тигра – ходьба, перекатываясь с пятки на носок; 3). Следы цапли – ходьба на носках</p> <p>Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия).</p> <p>3. Бег:</p> <p>а) равномерный бег б) змейкой в) приставными шагами г) бег с остановками</p> <p>4. Упражнение на восстановление дыхания Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги</p> <p>5. Выполнение школьниками комплекса «Школа баскетбольного мяча» (баскетбольные мячи у мальчиков, волейбольные у девочек)</p> <p>1). И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони правой</p> | <p>Организация обучающихся на урок.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Закрепление знаний по двигательным действиям Следить за интервалом</p> <p>Ознакомить со знаниями по двигательным</p> | <p>Построение в одну шеренгу. Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Соблюдать интервал</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем. Соблюдать интервал</p> <p>Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги Повторяют за педагогом и запоминают. Дети показывают нужные</p> | <p>Р. Постановка учебной цели занятия.</p> <p>Р. Умение правильно выполнять двигательное действие Р. Умение организовать собственную деятельность. П. Умение распознавать и называть двигательное действие. Л. Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия.</p> <p>Л. Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p> |

| | | | | |
|----------|---|--|---|--|
| | <p>руки. Перекладывание мяча за спиной на ладонь левой по кругу. (4 раз в одну сторону, 4 – в другую).</p> <p>2). И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, мяч на ладони правой руки.</p> <p>Перекладывание мяча вокруг правой ноги в левую руку, также вокруг левой по кругу (8 повторений)</p> <p>3). И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, мяч на ладони правой руки,</p> <p>Перекладывание мяча вокруг правой и левой ноги («восьмёркой»), по 8 повторений в каждую сторону.</p> <p>4). И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью выпрямлены ладонями внутрь.</p> <p>Перебрасывание мяча из левой в правую руку и наоборот. (10-20 повторений).</p> <p>5). И.п.: ноги на ширине плеч, подбрасывание мяча над собой ловля мяча в пружке над головой. (10-20 повторений).</p> <p>6). Упражнение на восстановление дыхания</p> | <p>действиям и умениям</p> | <p>положения и начинают выполнять упражнения, соблюдая рекомендации учителя</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> | <p>Л. Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>П,Р. Запомнить упражнения.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Л. Понимание необходимости выполнения упражнений.</p> <p>Л Умение самоопределиваться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> |
| <p>2</p> | <p>Основной этап (30мин):</p> <p>- Чтобы стать профессионалом, спортсмены проводят после разминки что? (тренировку).</p> <p>Баскетболисты в игре, какие должны быть? (ловкие, подвижные, и т.д.). Вот мы сейчас и проверим вашу ловкость в подвижной игре:</p> <p>1. «Хвосты»</p> <p>Правила игры: выбирается водящий, у ребят на спине прикреплены ленточки («хвосты»), по сигналу водящий старается завладеть «хвостом».</p> <p>- Скажите, какие ещё двигательные умения нужны баскетболисту? (точность меткость, расчёт). А куда забрасывают мяч в баскетболе?</p> <p>2.Игра «Быстро и точно». Дети делятся на несколько команд в зависимости от количества баскетбольных</p> | <p>Ознакомить со знаниями по двигательным действиям и умениям</p> <p>Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.</p> <p>Развитие умения давать</p> | <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно включаются в игру</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> | <p>Р Умение организовать собственную деятельность.</p> <p>Л Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>К Умение работать в команде.</p> <p>Л Уважительное отношение к противнику.</p> <p>Л. Уметь оказывать посильную помощь и</p> |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| | <p>щитов с корзинами (обручей). - Ребята, а как можно доставит мяч до корзины соперника? (катить, передавать, вести). А теперь проведём эстафету с элементами баскетбола. 3.Эстафеты 1). Гонка мячей над головой 2). Гонка мячей между ног 3). Ведение мяча по прямой. 4). Ведение мяча «Змейкой». 5).Мяч – капитану 4.Подвижная игра «10 передач» Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде</p> | <p>оценку двигательным действиям. Развивать быстроту и ловкость. Создание ситуации эмоциональной разрядки.</p> | <p>Активное участие в диалоге с учителем. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> | <p>моральную поддержку сверстникам. Л. Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p> |
| <p>3</p> | <p>Заключительный этап (рефлексия) (6 мин). Игра на внимание «Воздух, земля, вода». - Ученики встают в одну шеренгу. Водящий даёт команды «Воздух» дети должны поднять руки вверх: «Земля» - стоять смирно; «Вода» - присесть. Выполняя команды, водящий может хитрить и выполнять движение не правильно, учащиеся должны выполнять только голосовые команды. Подведение итогов урока. Где мы сегодня побывали? Что нового мы сегодня узнали на уроке? Домашнее задание Организованный выход из зала</p> | <p>Отметить отличившихся ребят.</p> | <p>Построение в одну шеренгу. Выражают свое мнение об итогах работы на уроке Активное участие в диалоге с учителем. Составить комплекс утренней гимнастики, состоящий из упражнений с мячом (5-6 упражнений).</p> | <p>К. Умение организовывать коллективную совместную деятельность. Р. Умение применять полученные знания в организации режима дня.</p> |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА «ФУТБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ДРИБЛИНГ»

Шульга Александр Андреевич, учитель физической культуры
МКОУ «Вихоревская СОШ №1»

Класс: 6

Дата проведения: 19.09.2022 г.

Цели: обучение технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу; правила игры в футбол.

Задачи урока:

Образовательные (предметные УУД): учить правильно выполнять технику ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в парах с мячом, познакомить с историей развития футбола и правилами спортивной игры.

Развивающие (метапредметные УУД): развивать скоростные и координационные способности; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Воспитательные (личностные УУД): развивать мотивацию учебной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Тип урока: комбинированный, обучающий.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал МКОУ «Вихоревская СОШ №1»

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, двое футбольных ворот, конусы, гимнастические палки, кубики, манишки.

| Этап урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формирование УУД |
|---|---|---|---|--|
| <p>Ориентировочно - мотивационный 12 мин.</p> | <p>1. Построение, приветствие. Подготовка к изучаемому материалу. - Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым элементом футбола. Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)... Дети: «Футбольный мяч». - Значит, мы будем осваивать технику... Дети: «Ведения мяча». - А в другой (учитель показывает)... Дети: «Конус, кубик». - Значит, мы будем сегодня... Дети: «Обводить предметы». - Правильно, мы будем осваивать ведение мяча по прямой и с обводкой предметов, ведущей и неведущей ногой. Давайте назовем тему урока. Для чего нужно обучаться технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу? - С чего необходимо начинать урок? Дети: «С разминки» - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока? Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе». - Молодцы! Итак, начнем выполнять строевые упражнения на месте и плавно перейдем к разминке. 2. Строевые упражнения (повороты на месте): - «Напра-во!»; - «Нале-во!»; - «Кру-гом!»; - «По порядку - рассчитайсь!». 3. Разновидности ходьбы: - обычная; - на носках;</p> | <p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно.</p> <p>Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопросы. Отвечают на вопросы.</p> <p>Выполняют строевые команды.</p> <p>Выполняют разновидности ходьбы.</p> | <p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование представления о ведении мяча, как об основном элементе футбола, извлекают необходимую информацию из показа и рассказа учителя. Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды и команды учителя.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения.</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>- на пятках; - перекатом с пятки на носок; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - спиной вперед; - обычная ходьба.</p> <p>4. Медленный бег</p> <p>5. Перемещение футболиста: - бег правым боком; - бег левым боком; - бег спиной вперед; - прыжки правым боком; - прыжки левым боком; - прыжки с ноги на ногу вправо-влево; - тоже спиной вперед.</p> <p>6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>7. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей: - бег на носках с перепрыгиванием через г/палки; - тоже бег правым (левым) боком; - бег змейкой вправо-влево вокруг г/палок; - тоже спиной вперед; - тоже с чередованием лицом и спиной вперед.</p> <p>8. Дыхательные упражнения.</p> <p>9. ОРУ с мячом в парах</p> <p>А. И.п. - стоя друг к другу лицом на расстоянии вытянутой руки, мяч у первого; 1 - руки вперед, мяч перехватывает второй; 2 - вернуться в исходное положение, мяч у второго; 3 - руки вперед, мяч перехватывает первый; 4 - вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>Б. И.п. - стоя лицом друг к другу, мяч у первого. 1 - поворот туловища направо; 2 - исходное положение, мяч перехватывает второй; 3 - поворот туловища на лево; - исходное положение, мяч перехватывает первый (4 раза).</p> | <p>Осуществить контроль за проведением ОРУ в парах. Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку). Исправлять ошибки при выполнении упражнений, корректировать действия, подбадривать и отмечать активность и точность выполняемых упражнений.</p> <p>Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.</p> | <p>Выполняют медленный бег. Выполняют перемещения футболиста.</p> <p>Выполняют ходьбу с восстановлением дыхания. Выполняют упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания. Выполняют общеразвивающие упражнения в парах с мячом.</p> | <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия на развитие скоростных и координационных способностей. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья. Формирование способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них комплексы ОРУ.</p> <p>Закрепление навыка выполнения упражнения в парах.</p> |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | <p>В. И.п. - стоя спина к спине, мяч у первого. 1 - первый выполняет поворот туловища направо, второй- налево, передача мяча; 2 - первый выполняет поворот туловища налево, второй- направо, передача мяча (8 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения). Г. И.п. - стоя в двух шагах друг от друга, мяч у первого. 1 - наклон, мячом коснуться пола (второй пальцами касается пола); 2-3 - пружинистые наклоны; 4 - перекатить мяч второму и выпрямиться (второй ловит мяч и выпрямляется); 5-8 - то же, но второй выполняет наклоны с мячом, а первый без мяча (2 раза). Д. И.п. - стоя лицом друг к другу, упираться обеими руками в мяч с двух сторон. 1-4 - круговые движения руками вправо; 5-8 - то же влево (4 раза в каждую сторону). Е. И.п. - стоя лицом друг к другу - упираться обеими руками в мяч с двух сторон. 1 - выпад в одну сторону; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - выпад в другую сторону; 4 - вернуться в исходное положение (4 раза). Ж. И.п.- стоя рядом друг с другом, мяч у первого. Первый подбрасывает мяч вверх и делает шаг назад, второй в прыжке ловит мяч, затем наоборот (выполнять 25-30 секунд) - Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься? Чему вы хотели бы научиться? Дети: «Способам ведения мяча в футболе». Молодцы! Те кто хорошо освоит ведение мяча, может помочь своим друзьям! Удачи!!!</p> | | | <p>Формирование представления о ведении мяча, как об основном элементе футбола.</p> |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Операционно-исполнительски 23 мин й</p> | <p>Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу.</p> <p>Ведение мяча по прямой правой (левой) ногой в медленном темпе, касаясь мяча внешней ивнутренней сторонами стопы;</p> <p>То же по кругу по часовой и против часовой стрелке;</p> <p>Ведение мяча правой (левой) ногой с обводкой предметов (кубиков, конусов) для изменения направления движения.</p> <p>Игра «Кто больше» (игра с ведением и сбором предметов находящихся в спортивном зале). История футбола и правила игры</p> <p>Расскажите об истории футбола и о правилах игры (ответы учеников).</p> <p>Игра «Массовый футбол».</p> | <p>Обратить внимание при ведении, что голеностоп не закреплять, чтобы исключить жесткий отскок мяча от ноги. Не опускать голову вниз. Чередовать зрительный контроль за мячом и за площадкой, видеть в каком направлении осуществляется ведение мяча. Следить за соблюдением дистанции не менее 2-3 шагов во время ведения мяча по прямой в колонне. Обратить чередование ведения мяча ведущей и неведущей ногой. <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются домашним заданием (для каждого индивидуально).</u></p> <p>Разделить учащихся на две команды для участия в игре. Следить за правильным сбором предметов.</p> <p>При сборе предметов не терять контроль над мячом, и не отпускать мяч от себя.</p> <p>Класс делится на две команды (по степени физической подготовленности), располагаются на разных сторонах спортивного зала, а сбор предметов осуществляют на противоположной стороне площадки. В ногах у каждого ученика один футбольный мяч. Учитель следит за правильным сбором предметов и делает замечания по неправильному сбору и ошибках в ведении</p> | <p>Выполняют упражнения на освоение ведения мяча.</p> <p><u>Учащиеся, которые не могут выполнить данное упражнения в движении, отрабатывают технику ведения (касание стопы мяча на месте).</u></p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой предметов с изменением направления движения.</p> <p>Принимают участие в игре, и приносят очки в «копилку своей команды». Один предмет соответствует одному очку.</p> <p>Рассказывают, слушают, отвечают на вопросы</p> | <p>Овладение навыками выполненияспособов ведения мяча, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях и сложности заданий.</p> <p>Определить эффективные способы ведения мяча по прямой и по кругу. Описывать технику ведения мяча, осваивать ее самостоятельно и под руководством учителя, с выявлением и устранением ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения заданий игры, соблюдая при этом правила безопасности.</p> |
|--|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | <p>мяча. По сигналу игроки выполняют ведение мяча на противоположную сторону площадки, собирают предметы по одному и переносят их на свою половину. Побеждает команда, собравшая за определенное время большее количество предметов.</p> <p>Провести опрос учащихся по истории футбола и правилам игры. Проверить знания об истории футбола за рубежом и в России. Задавать вопросы о регламенте игры, нарушениям правил, разметке площадки, спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Разделить учащихся на две команды. От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются за пределами ограничительной линии равномерно по всему залу. Игроки в мини-футбол, но игроки в поле имеют право взаимодействовать передачей с игроками за площадкой, получая обратную передачу.</p> <p>Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота соперников.</p> | <p>учителя, о правилах игры в футбол и истории самой популярной игры в мире.</p> <p>Играют в игру, соблюдая правила игры в мини-футбол.</p> | <p>Применение теоретических знаний в коллективном опросе и проверке знаний избранной игры.</p> <p>Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Рефлексивно-оценочный 5 мин</p> | <p>Построение. Беседа. - Ребята, кто не смог справиться с упражнениями на уроке? С какими? - А кто считает, что справился с поставленными задачами урока? - С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями? Над чем необходимо поработать еще? «Прости меня». Подведение итогов. Оценки. Домашнее задание. Ознакомиться с элементами футбола: дриблинг и финты. Выполнение упражнений на владение мячом (жонглирование ногой и головой). Перед коллективным выходом из зала просьба к детям: - Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке. <i>Спасибо за урок!</i> - Коллективный выход из спортивного зала.</p> | <p>Провести построение. Провести беседу. Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что. Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты. Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов.</p> | <p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности. Дети просят прощение друг у друга. Адекватно воспринимать оценку. Дети рисуют смайлики.</p> | <p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы. Проявление внимания и дисциплинированности в получении информации о домашнем задании и выставлении учителем оценок за урок. Формирование умения оценивать свою работу на уроке. Проявление уважительного отношения, к своим товарищам и гостям на уроке.</p> |
|--|--|--|--|--|

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ПОСВЯЩЁННОЕ ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА ПАПА И Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

Потапова Ольга Петровна, учитель физической культуры
МКОУ «Вихоревская СОШ №10»

Цель: Способствовать сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, формировать чувство уважения к людям военных профессий, к Российской армии.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, повышать двигательную активность, приобщать к физкультуре и спорту.
2. Воспитывать толерантность и взаимопомощь, патриотизм.
3. Развивать навыки работы в команде, творческую деятельность детей и родителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные: воспитывать физически здорового человека, формировать у детей мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, развивать физические качества.

Личностные: воспитывать укреплять связи между семьей и школой.

Метапредметные:

- **регулятивные ууд:** уметь технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в соревновательной деятельности;

- **коммуникативные ууд:** уметь договариваться и приходить к общему решению, оказывать взаимопомощь;

- **познавательные ууд:** поиск, анализ необходимой информации, оценка достигнутого результата;

Оборудование: противогазы, обручи, мячи, платочки, пробки, ведра, верёвочка, молотки, бруски, гвозди, ноутбук.

Участники: команды (папы и сыновья).

Ход мероприятия

Дети и папы – участники соревнований входят в зал (звучит песня «Папа может всё что угодно»).

-Здравствуйте, дорогие ребята и папы, уважаемые зрители! Наш спортивный праздник посвящён Дню Защитника Отечества. Как поётся в песне «Папа может всё что угодно»... Вот мы с вами и проверим это. Наши папы вместе с сыновьями покажут на что они способны. Пожелаем всем удачи!

1. Конкурс « Газы»

(Участники бегут с противогазом в сумке, передавая, по очереди сумку друг другу). Побеждает команда, которая финиширует первой.

2. Конкурс «Переноска снарядов»

(Два мяча донести до ориентира и обратно). Побеждает команда, которая быстрее перенесёт «снаряды».

3. Конкурс «Минное поле»

(Папа с ребенком, держась за руки, передвигая по очереди два обруча, должны переправиться на противоположную сторону спортзала. Обрато возвращаются бегом.) Побеждает команда, которая первой закончит переправу.

4. Конкурс «Снайперы»

(Крышечку от пластиковой бутылки зажать коленями, допрыгать до ведра. Без помощи рук опустить крышечку в ведро и вернуться обратно). Побеждает команда, набравшая больше крышечек.

5. Конкурс «Разведчики»

(Участники передвигаются с опорой на руки и ноги «паучок» до ориентира. Обратно возвращаются бегом).

6. Конкурс «Шифровка».

(Капитаны команд бегут, забирают конверт «шифровку». В конверте задание: отгадать и собрать из разрезанных букв слово: «Любовь к Родине, земле на которой родился и вырос, самоотверженно служить стране и защищать её. (П А Т Р И О Т И З М).

Побеждает команда, которая быстрее соберёт слово.

7. Конкурс «Доставка боеприпасов»

(Обручем прокатить мяч до ориентира и обратно).

8. Конкурс «Помощь по хозяйству»

«Лучше папы человека в целом мире не сыскать,
гвоздик он забить сумеет и бельё прополоскать».

(Дети по одному бегут вешают бельё «платочки» на верёвочку с прищепками, а папы забивают гвоздики в брусок молотком. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Викторина: «Служит Родине солдат»

1. Про кого справедливо говорится, что он «ошибается один раз»? (сапёр).
2. Человек, командующий кораблём? (капитан).
3. Как называется повозка для пулемёта, прославленная в известной песне о Гражданской войне? (тачанка).
4. Башня с сигнальными огнями на берегу? (маяк).
5. Самый молодой матрос на судне? (юнга).
6. Здание, в котором живут солдаты? (казарма).
7. Помещение на корабле для отдыха моряков? (каюта).
8. Приспособление для размещения патронов в огнестрельном оружии? (магазин).
9. Корабельное рулевое колесо? (штурвал).
10. Как называется торжественное шествие войск? (парад).

Поздравление детям от учителя:

Ученики вы все пока,
Ещё не видели вы жизни,
Пусть будет сильная рука,
Чтобы служить Отчизне.
Я от души желаю вам,
Чтоб вы счастливыми росли,
И по отцовским шли стопам,
И честь семьи чтоб берегли.

Поздравление папам:

Мы с праздником вас поздравляем солдатским,
Но видеть всегда вас хотим только в штатском,
А если уж в форме, то только спортивной

Для бега, футбола и жизни активной!

ПОЗДРАВЛЯЕМ с 23 февраля!!!

Подведение итогов. Награждение грамотами и призами (звучит музыка).

МАСТЕР - КЛАСС «УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**Мартыненко В.И., учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»**

Физическая культура- это составная часть культуры общечеловеческой, то есть человек, плохо ориентирующийся в физической культуре, не может считать себя культурным. Для активизации двигательной деятельности необходимо вовлекать школьника в процесс обучения , подбирать средства и методы обучения соответствующие особенностям физического развития. Решить эти задачи помогут необычные формы обучения. Занимательность средств, методов и способов обучения поможет активизировать внимание, мотивацию учеников. Физкультура должна давать практические знания. Увлеченность детей нужно поднимать умением интересно предлагать свои занятия и личным примером.

I. Предлагаю небольшой набор упражнений с мячом, это личные разработки, применяю их часто.

Эти упражнения использую как разминочные в разделе «Спортивные игры» и оценочные для детей с особенностями развития.

1. Перекаты мяча.
2. Удержание мяча на ладони и тыльной стороне.
3. Подхват мяча с пола.
4. Подъем мяча ударом ладони.
5. Колодец.
6. Передача и прием мяча между ног «кормысло».
7. Передача и прием двух мячей в парах.
8. Челнок мяча со сменой в парах.
9. Челнок мяча в кругу.



II. Упражнения для равновесия с дощечками и кубиками.

1. Пронести дощечку на кубике на вытянутой руке, балансируя рукой в сторону возможного падения дощечки.
2. Дощечку установить на голове, плечи распрямить назад, руки в стороны. Пройти по спортзалу, сделав круг.

3. Кубик установить вертикально на пол, один конец дощечки установить на кубик, встать на дощечку одной ногой. «Цапля». Держать равновесие 10 – 15 сек. Затем поменять ногу, повторить.
4. Дощечка устанавливается на кубик, лежащий на полу. Встать обеими ногами на края дощечки, установить равновесие. «Весы» Задержаться на 5 – 10 сек.
5. Исходное положение как в предыдущем упражнении, движением туловища повернуться на дощечке на 180 °/



Упр.1



Упр. 2



Упр. 3



Упр. 4

III. Еще одно изобретение «плавающая доска» или «живой мост» хорошо подходит для развития равновесия в начальной школе.

IV. «Дорожка здоровья»



«Плавающая доска»



«Дорожка здоровья»

МАСТЕР - КЛАСС «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Стародубова Наталья Сергеевна, учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»

Антон Семенович Макаренко говорил: «Игра имеет большое значение в жизни ребенка, практически то же, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре»

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

В нашей школе в начальных классах есть курс внеурочной деятельности, который так и называется «Подвижные игры».

Именно здесь мы стараемся не только разучивать игры с детьми, но и разнообразить их каким-то нестандартным оборудованием. Ну и, конечно же, во время проведения спортивных праздников.

1. «СНЕГОСТУПЫ»

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов. По сигналу ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.



2. «СБЕЙ МЯЧ»

В поясе для перетягивания стоят 2 игрока. Задача участников: перетянуть на свою сторону соперника, и первому сбить свой мяч.



3. «КТО БЫСТРЕЕ?»

В игре принимают участие 2 человека. У каждого в руках круглая палочка, на которую он должен сматать свою ленточку. Кто быстрее доберется до середины, тот и победил.



4. «БОЙ ПОДУШКАМИ»

На скамейку встают два игрока. В руках у каждого подушка. С помощью этой подушки нужно столкнуть соперника со скамейки. Выигрывает тот, кто, столкнув соперника, сам на скамейке устоит.



5. «ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ»

Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам (у нас это кольцо, сшитое из широкой резинки). По сигналу «Змей Горыныч» начинает

движение. Добежав до флажка, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам.



6. « ДОСТАНЬ КОМАРИКА»

Цель игры: упражнять детей в прыжках, доставая предмет, подвешенный высоко, и приземляться легко на носки.



7. « ВИННИ – ПУХ И ВСЕ, ВСЕ, ВСЕ»

Игра проводится в виде эстафеты. У первых игроков каждой команды находятся воздушные шары. Они должны, совершая удары по шару, пройти свою дистанцию так, чтобы воздушный шарик не упал на пол. И передать эстафету следующему участнику.



8. Игра «СНЕЖКИ»

Класс делится на две команды. У каждого ребенка в руках мягкий мяч. Задача каждой команды как можно больше забросить «снежков» на сторону (через волейбольную сетку) противника за определенное количество времени. Побеждает та команда, на территории которой по окончании игры осталось меньшее количество «снежков»



9. Игра «ХВОСТИКИ»

Всем игрокам, кроме водящего, выдается «хвостик», который они прикрепляют сзади за пояс. Задача водящего отобрать «хвостик» у другого игрока. Тот ребенок, который остался без «хвоста» становится новым водящим.



МАСТЕР - КЛАСС «ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

**Шайдулина Юлия Сергеевна, учитель физической культуры
Школы интерната №25 ОАО «РЖД»**

Фитнес- это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на поддержание физической формы человека, его здоровья и нормализации психо-эмоционального состояния с помощью физических упражнений и отказа от вредных привычек (переедание, курение и т.д).

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома. Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей школьного возраста.

Второй год в нашей школе преподаётся фитнес. Теперь уже не только на уроках, но и как секция во внеурочное время.

Фитнес в переводе с английского – пригодный, подготовленный, способный.

Используя разнообразные виды фитнеса можно получить максимальную пользу за минимум времени.

В результате занятий фитнесом происходят **положительные** изменения в состоянии здоровья:

- защита от сердечных заболеваний;
- увеличение жизненной ёмкости лёгких – это влияет на продолжительность жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- регулирование веса тела;
- регулирование психологического состояния (снимает стрессы);
- улучшение физической и интеллектуальной работоспособности.

Основные задачи, решаемые на уроках:

- воспитывать устойчивый интерес к предмету;
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья;
- совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Прделанная работа в килограммо-метрах значительно больше, когда выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой. Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной, основной и заключительной частей урока.

Применение фитнеса в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся. В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнения для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д.

На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.

На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ - аэробики на гимнастической скамейке.

Разминка и предварительный стретчинг (stretching-растягивание).

Цель: подготовить организм к основной нагрузке.

Физиологические воздействия разминки:

- увеличение метаболизма;
- высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами;
- быстрая передача нервных импульсов;
- постепенное перераспределение крови в работающие мышцы;
- высокая скорость и сила мышечных сокращений;
- повышение эластичности мышц.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей:

- плавное повышение нагрузки;
- доведение интенсивности до параметров 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- $интенсивность = \frac{220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}}{100} * \% \text{ интенсивности}$ (0,6 – начинающие, 0,7 – средне тренированные, 0,8 - тренированные) + пульс в покое.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес - технологии: стретчинг, йога-аэробика.

В заминке совершаются действия обратные разминки.

- снижение частоты сердечных сокращений, потоотделения;
- постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительный стретчинг-это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

На первых занятиях мы разучиваем основные (базовые) шаги. Такие как:

Marh –марш-ходьба на месте.

Walking- вокинг-ходьба в продвижении.

Step-степ-шаг.

Step touch-степ тач-шаг в сторону.

V-step- ви степ-шаг врозь, назад назад.

Heel touch-хил тач-касание пола пяткой.

Toe touch-тоу тач-касание носком пола.

Mambo-мамбо-шаги на месте с переступанием вперед,назад.

Slide-слайд-скользящий шаг в сторону.

Open step-опэн степ-открытый шаг.

Grape wine-грейп вайн-«виноградная лоза» скрестный шаг в сторону.

Scoop-скуп-шаги с прыжком на две с продвижением вперед или назад.

Led curi-лэг кёл-«захлест» голени.

Knee up-ни ап-взмах правой вперед голень вниз.

После изучения шагов приступаем к разучиванию танцевальных связок. Сначала более лёгкие, затем усложняем как комбинацию, так и шаги. Например: V step turn-ви степ тён= V step с поворотом на 180 градусов.

При этом использую следующие **методы** построения хореографических комбинаций.

Свободный стиль - не предполагает возврата к началу (что хочу, то и делаю).

Линейный стиль-переход в другое движение без специальной последовательности.

Комбинация- соединение двух или более движений в определённом порядке, соблюдая

Структурированный (комбинированный) - соединение движений в комбинацию, которая является итогом урока. Хореографическая законченная комбинация. Повторяется несколько раз.

Преимущества этого метода:

- медленная прогрессия движений;
- повтор мышечной модели;
- лёгкость к восприятию, возврат к началу;
- возможность лёгкой подачи сложных хореографических комбинаций.

Существует несколько способов построения хореографических комбинаций.

Обозначим буквами А В С Д отдельные элементы комбинации.

- Группирование

Метод соединения - (А+В)+(С+Д)

Метод добавления – (А+В)+(А+В+С)+(А+В+С+Д).

- Разбивка

Удаление количества повтора

Прерывание шага

Ритмические вариации

Замена внутриблока

Учащиеся легче усваивают комбинации, когда используют метод добавления на уроках фронтально. Метод соединения интересен тогда, когда учащиеся работают в группах. Одна группа придумывает комбинацию(А+В), а другая (С+Д).После выступления двух групп, комбинацию объединяем в одну (А+В+С+Д).

При выборе комбинации надо учитывать, чтоб движение было:

- доступным;
- безопасным;
- несло полезную смысловую и физическую нагрузку.

Рекомендуется при проведении занятий:

- Использовать вербальные команды

Счёт

Направление

Лидирующую ногу

Название шага

- Использовать визуальные команды

Жесты

Рука на ноге определяет ведущую ногу

Пальцами –счёт.

- Использовать ориентиры в зале
- Использовать счёт в обратном порядке 3,2,1.
- Избегать команды, которые имеют более одного значения.

Прекрасно дополняют наши комбинации мячи из особо прочной резины - фитболы. Упражнения с фитболами способствуют развитию гибкости, равновесия, координации, силы мышц всего туловища. Дети с большим удовольствием занимаются как на уроках, так и на секциях.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности .

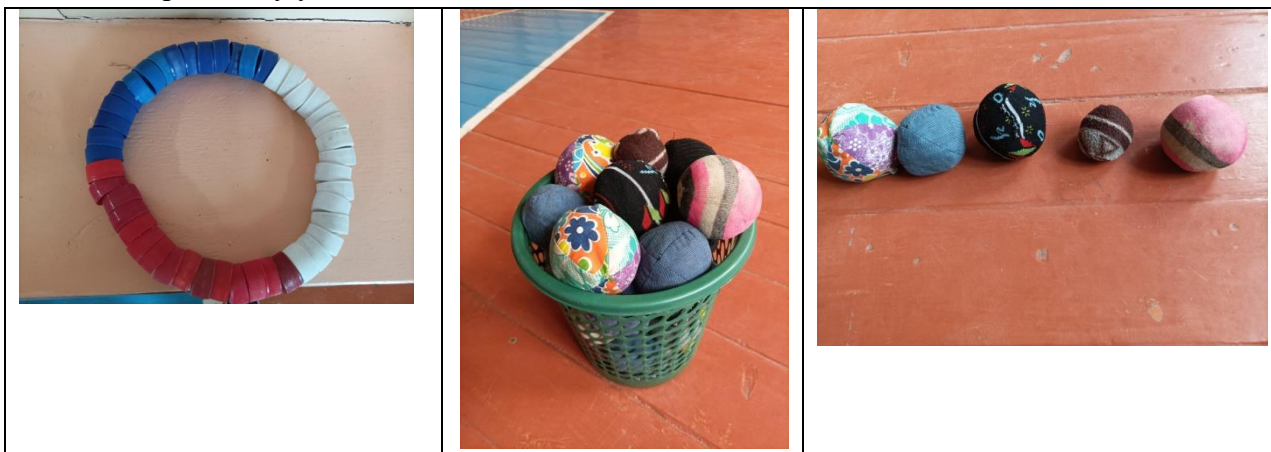
МАСТЕР – КЛАСС «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**Верховская Татьяна Викторовна, учитель физической культуры
МКОУ «Илирская СОШ №2»**

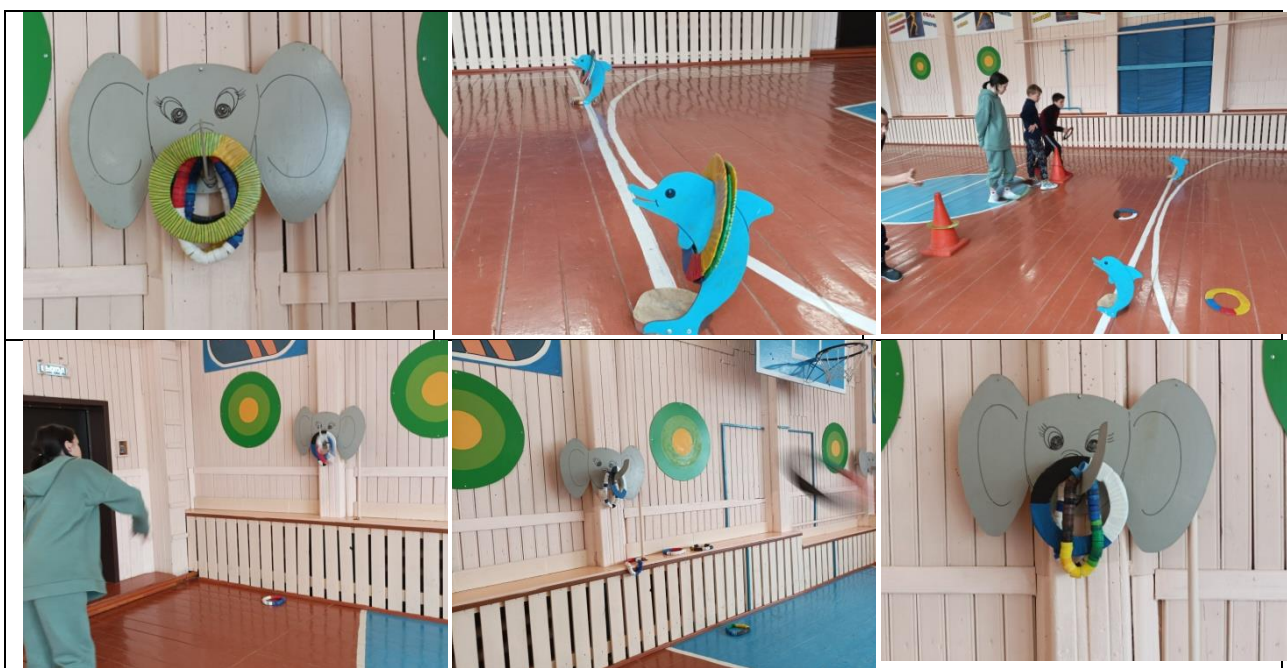
В современном мире спорт является одним из дорогих видов занятий. Не каждому это по карману. Для этого я решила в своей работе использовать нестандартный инвентарь, сделанный своими руками и учащимися. Весь нестандартный инвентарь ничем незаменимый на сегодняшний день, помогает разнообразить уроки физической культуры, повысить их моторную плотность, занятия становятся более интересными, эмоциональными, зрелищными и красочными. Ведь чтобы создать на уроках положительный эмоциональный микроклимат, их нужно проводить в игровой форме. При применении инвентаря у учащихся формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, разносторонне развиваются физические способности, увеличивается познавательный и творческий потенциал. Занятия физической культурой становятся доступными и увлекательными для каждого школьника, появляется способность легче адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам. В должной мере учитываются личности ученика и учителя, их совместный труд и содержательное сотрудничество. Применяя такой доступный нестандартный инвентарь на уроках можно создавать ситуации успеха, учить детей преодолевать различные препятствия, уметь принимать альтернативные решения.

Нестандартный инвентарь позволяет мне на уроке дифференцировано подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся.

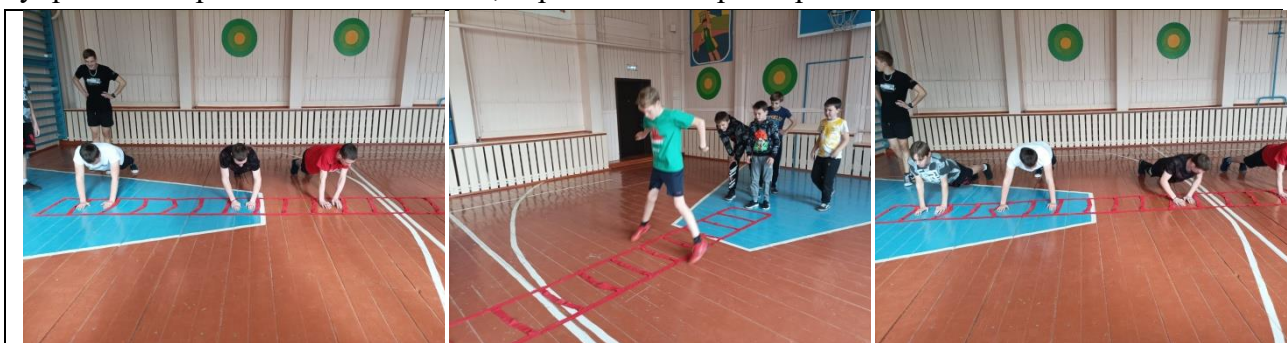
➤ **Тряпичные мячи и кольца** помогают мне при разучивание метания мяча. Они помогают развить у учащихся меткость и четкость движений;



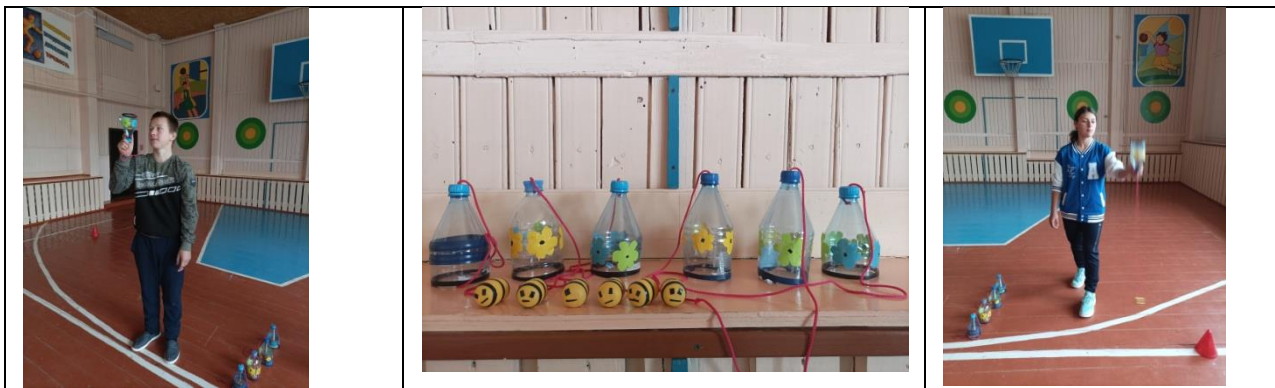
➤ **Кольцеброс «Дельфин», «Слонёнок»**, развитие меткости и глазомера, умения регулировать и координировать свои движения, учить детей попадать в цель правой и левой рукой на разном расстоянии. Игра «Кольцеброс» безопасна, максимально эффективна, удобна к применению, компактна, универсальна, технологична и проста в изготовлении.



➤ **«Координационная лестница»**. С помощью этого тренажера можно выполнить ряд упражнений, направленных на развитие, в первую очередь, скорости, координации, ловкости. Передвижение ног по ячейкам и за пределами лестницы определяется техникой упражнений различной сложности, вариантов которых предостаточно.



➤ «Бильбоке», развивает глазомер, координацию мелких движений, тренирует предплечье и кисти рук.



➤ «Степ доска», формирует у детей правильную осанку, способствует профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, выносливость, укрепляет опорно-мышечный аппарат и здоровье детей.



Работая на уроках с нестандартным оборудованием можно достичь определенных результатов.

- нет дополнительных затрат на спортивный инвентарь;
- улучшается материально-техническая база;
- привлекаем учащихся и родителей к изготовлению и модернизации нестандартного оборудования;
- возрастает интерес учащихся к занятиям;
- быстро осваивают сложные упражнения;
- увеличивается плотность урока;
- уроки проходят на более эмоциональном уровне.

На своих уроках провожу подвижные игры и эстафеты с нестандартным инвентарём. Подвижные игры такие как: «Ловишка бери ленточку», «Удочка», «Поймай комара» и т.д

Эстафеты: «Рыбаки», «Столбоходы», «Хоккеисты» и т.д.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Анджело Моссо

Будьте здоровы!