Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«томский государственный педагогический университет» (ТГПУ)

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ

Студентки группы 2 курса 5821 АФК группы

вид практики

сроки практики

База практики:

МОУ СОШ №170

г. Зеленогорск, Красноярского края

Зеленогорск, 2015Введение

Целью педагогической практики является содействие качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста по физической культуре в реальных условиях «производственной» деятельности, формированию профессионально значимых качеств и психических свойств личности будущего специалиста в соответствии с современными требованиями к работникам этого профиля, развитию интереса к избранной профессии.

Задачи педагогической практики:

Закрепление, расширение, углубление и проверка действенности знаний, умений и навыков, приобретаемых студентами по изученным дисциплинам, формирование умения применять усвоенное для решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Знакомство студентов с организацией физического воспитания в школе.

Формирование первоначальных навыков и умений в проведении внеклассной, физкультурно-оздоровительной и учебной работы по физическому воспитанию в школе.

Научить следующим видам деятельности специалиста физической культуры и спорта:

фрагментальное проведение урока по физической культуре (подготовительная, заключительная часть урока);

оказание помощи в организации и проведении спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по согласованию с учителем физической культуры и в соответствии с планом учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию;

посещение уроков физической культуры с целью педагогических наблюдений за отдельными сторонами учебно-воспитательного процесса.

Форма организации педагогической практики в школе студентов третьего курса – концентрированная в течение пяти недель.

Работа в школе в течение 6 часов в младшей возрастной группе.

1. Общие сведение о базе практики

Педагогическая практика пройдена на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №170» (МОУ СОШ №170).

Адрес: 663690 г.Зеленогорск, Красноярского края, ул. Гагарина, 21.

Директор школы: Деркач Надежда Андреевна, тел.3-83-81.

Профиль работы: Школа реализует:

общеобразовательные программы начального, основного и среднего (полного) общего образования, программы универсального и оборонно-спортивного профиля, программы вечернего очно-заочного обучения;

дополнительные образовательные программы по направленностям: художественно-эстетической, физкультурно-спортивной;

содержание и воспитание обучающихся в группе продленного дня.

Главная задача школы: Создать условия для получения обучающимися прочных знаний, определенных Государственными стандартами в соответствии с Государственными программами, а так же для формирования личностных качеств выпускника как Гражданина современной России.

Приоритетные направления школы:

Повышение качества образования через использование современных образовательных технологий и личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании школьника.

Формирование современных компетенций выпускника через профильное обучение (оборонно-спортивный и универсальный профиль).

Усиление акцента в воспитательной работе на развитие самостоятельности обучающихся, гибкая организация воспитательного процесса, учитывающего динамику развития детей.

Повышение психолого-педагогической, методологической и общекультурной компетенции педагогов.

Создание здоровьеразвивающей среды: воспитание потребности в здоровье; формирование целостного понимания здорового образа жизни; обучение применению здорового образа жизни как неотъемлемой части жизни.

Базовый класс для прохождения практики – 3 «А».

Характеристика класса представлена в приложении 1.

2. Задание № 1

1. Основное направление работы по физическому воспитанию в школе.

Вся работа по физическому воспитанию в школе основана на подробном планировании всей работы по физическому воспитанию и развитию детей с учетом недостатков в работе за предыдущий год. Разработан план работы МО учителей физкультуры.

В условиях школы большое значение придается двигательному режиму школьников. В целях укрепления здоровья учащихся разработан план оздоровительных мероприятий:

гимнастика до занятий (начальные классы) - ежедневно;

физкультминутки на уроках - постоянно;

подвижные перемены - регулярно;

уроки физкультуры - 2 часа в неделю;

уроки здоровья - 1 раз в неделю;

дни здоровья - последняя суббота месяца;

недели здоровья - по плану;

прогулки и экскурсии;

спортивные часы в ГПД.

Спортивно-массовая работа:

спортивные кружки и секции;

спортивные соревнования среди учащихся;

эстафеты и конкурсы;

веселые старты;

занятия на тренажерах;

школьные первенства по настольному теннису, волейболу, лыжам, настольным играм;

участие в районных спартакиадах;

массовая игра «Лапта»;

соревнования по футболу;

подвижные игры на свежем воздухе.

2. Программа по физическому воспитанию в школе.

В школе ведется обучение физической культуре на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича.

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания. На предмет «Физическая культура» в школе отводится 68 часов в год.

Программа состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (активной). Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета пожеланий детей, региональных и местных особенностей работы в школы.

Структура программы физического воспитания выражена следующим образом

|  |
| --- |
| Целенаправленность физического воспитания |
| Учащиеся 1-4 классов | Учащиеся 5-9 классов | Учащиеся 10-11 классов |
| Уровни физической подготовленности школьников |
| Программа |
| Часть I | Базовая часть уроков физической культурыВариативная часть уроков |
| Часть II | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня |
| Часть III | Внеклассная работа |
| Часть IV | Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия |
| Показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы |

Программа направлена на комплексное решение задач физического воспитания, формирование двигательного режима ученика, всестороннее развитие личности школьника.

Опорная модель физического воспитания школьников:

Базовые формы физического воспитания:

Уроки физической культуры.

Домашние задания.

самостоятельные тренировки. Утренняя гимнастика.

Вариативные формы физического воспитания

По выбору школы.

По выбору ученика.

По совету родителей.

запасные формы физического воспитания.

Таблица расчета двигательной активности школьников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы занятий физическими упражнениями | Общее кол-во годовое часов | % объема двигательной активности |
| 1 | Уроки физической культуры | 68 | 14,2 |
| 2 | Домашнее задание по физической культуре | 89 | 18,7 |
| 3 | Самостоятельные тренировки | 78 | 16,3 |
| 4 | Утренняя гимнастика | 182 | 38,2 |
| 5 | Занятия в спортивной секции | 153 | 32,1 |
| 6 | Гимнастика до уроков | 63 | 13,2 |
| 7 | Час здоровья | 114 | 21,4 |
| 8 | Подвижная перемена | 51 | 10,7 |
| 9 | Занятия в группах ОФП | 102 | 21,4 |
| 10 | Занятия в кружке подвижных игр (1-4 класс) | 102 | 21,4 |
| 11 | Ежедневные занятия в класса с продленным учебным днем | 255 | 53,5 |
| 12 | Соревнования «Веселые старты» (1-4 класс) | 76 | 16,0 |
| 13 | Комплекс ГТО (4-11 класс) | 102 | 21,4 |

Из таблицы видно, что базовые формы физического воспитания составляют 385 минут двигательной активности в неделю. Вариативные формы могут быть 175 минут. Общая сумма времени равна 560 минутам: Если 560 разделить на 7 дней недели, получим 80 минут, что равно двум условным урокам в день – число минимальной двигательной активности ученика.

Расчет двигательной активности градуирован по возрасту, полу и физической подготовленности школьника. В случае педагогической необходимости базовые (за исключением урока) и вариативные формы физического воспитания могут меняться учителем по числу повторений и времени, что приведет к изменению объема двигательной активности в целом.

3. Формы организации физического воспитания в школе

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственно программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы.



В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы: основную, подготовительную, медицинскую. Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, низкое или ниже среднего физическое развитие и низкую физическую подготовленность. Сюда зачисляют детей с низкими функциональными показателями сердечнососудистой системы, имеющих хронические заболевания или остаточные расстройства в состоянии здоровья. Учащиеся специальной медицинской группы освобождаются от уроков физической культуры и с ними проводятся обязательные занятия во внеурочное время 3 раза в неделю по 30 минут. Занятия со школьниками специальной медицинской группы преследуют цель постепенно подготовить учеников к переводу в подготовительную, а затем в основную группу.

Загруженность спортивного зала школы № 170

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Время | Уроки ФК, спортсекции | Классы |
| ПН | 8.00-15.0015.00-16.3016.30-18.00 | Уроки физкультурыБаскетболВолейбол | 5-114-112-4 (дев) |
| ВТ | 8.00-15.0015.00-16.3016.30-18.0019.00-21.00 | Уроки физкультурыФутболВолейболОФП-ООО «ГЭСС» | 5-114-57-11юноши |
| СР | 8.00-13.0013.00-14.0014.00-15.0015.00-16.3019.00-21.00 | Уроки физкультурыПодвижные игрыПодвижные игрыБаскетболОФП | 5-112-4 (дев)2-4 (мал)4-11юноши |
| ЧТ | 8.00-15.0015.00-16.3016.30-18.0019.00-21.00 | Уроки физкультурыФутболВолейболОФП-ООО «ГЭСС» | 5-114-57-11юноши |
| ПТ | 8.00-15.0015.30-17.0019.00-21.00 | Уроки физкультурыВолейболОФП | 5-112-4 (дев)юноши |
| СБ | 9.00-11.0011.00-13.0010.00-11.30 (м/зал)13.00-14.3015.00-16.30 | Внеклассные мероприятия«Олимпиец»Лёгкая атлетикаВолейболПодвижные игры | 1-114-116-82-4 (дев) 3-а |

3) Задачи и содержание подготовительной и заключительной частей урока.

Урок физической культуры качественно отличается от уроков остальных предметов. От правильно построенного урока зависит и исход обучения в целом. Части урока (подготовительная, основная, заключительная) отражают закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки. Длительность каждой части может варьироваться в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся и задач урока.

Структура урока физической культуры, проведенного в 3 «А» классе.

1. Подготовительная часть

Подготовительная часть обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части урока. В подготовительной части проводится организация класса, функциональная и психологическая подготовка к предстоящей работе.

Задачи:

Организация учащихся (постановка задач на урок, обеспечение внимания, дисциплины. Собранности, регулировка эмоционального состояния, психологическая настройка на предстоящую работу и др.

Подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части урока и достижения максимального оздоровительного эффекта.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения без предметов и с раздаточным инвентарем, подвижные и народные игры низкой и средней интенсивности и др.

Методы: словесные - описание, указания, распоряжения, подсчет, команды. Наглядные - показ. Практические - метод строго регламентированного упражнения, переменно - интервального и переменно - непрерывного упражнений. Реже используется соревновательный метод.

Нагрузка: планируется от 5-15 минут.

Интенсивность: оценивается по частоте сердечных сокращений (ЧСС). При включении беговых упражнений ЧСС может достигать 160 ударов в минуту.

Основная часть.

Задачи:

Формирование у учащихся физкультурных знаний, двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения упражнений).

Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых, гибкости, подвижности и др.), воспитание морально-волевых качеств (трудолюбие, честность. Смелость, решительность, взаимопомощь и др.).

Обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности.

Средства: программный материал. Подводящие и подготовительные упражнения на развитие качеств. Подвижные игры. Упражнения с отягощениями.

Методы: практически весь арсенал методов обучения.

Нагрузка: 25 - 35 минут.

Интенсивность: нужно стремиться к высокой интенсивности (ЧСС до 170 уд/мин), но все же есть зависимость от задач урока.

Заключительная часть (до 5 минут).

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую учебную деятельность.

Задачи:

Постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

Подготовка учащихся к последующей за уроком деятельности (организация внимания, дисциплины, собранности, напоминание о санитарно-гигиенических требованиях и т.п.).

Организованное завершение занятия, подведение итогов, установка на следующий урок.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на внимание, подвижные (но не спортивные!) игры низкой интенсивности в положении стоя, сидя, лежа, элементы дыхательной гимнастики, аутотренинг и т.п.

Подведение итогов и задание на дом.

Методы: словесные.

4) Содержание урока физической культуры. За время прохождения практики, с целью педагогических наблюдений за учебно-воспитательным процессом, посетила урок физической культуры в 3 классе:

Задачи урока:

1. Образовательная - игры на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Воспитательная - воспитание морально-волевых качеств.

3. Оздоровительная - воспитание правильной осанки.

4. Инструктивно - методическая - подготовка помощников и судей.

Место проведения - спортивный зал школы № 170

Время проведения - 40 минут. Количество учащихся - 20 человек.

Полное содержание урока в Приложении 2.

5) Планирование учебной, физкультурно-массовой работы по физическому воспитанию

Организация и содержание физического воспитания в школе регламентируется нижеследующими документами:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.

2.Программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей».

3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта.

4. Региональная «Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

5.Программа занятий по физическому воспитанию школьников отнесенных к специальной медицинской группе (методические рекомендации).

6.Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы.

7.Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы.

8.О порядке организации спортивных соревнований среди школьников

9.О проведении дней здоровья и спорта.

10.О занятиях по физической культуре в зимний период.

11.Итоговая аттестация выпускников 1Х, Х1 классов общеобразовательной школы.

Годовой план – график «Физическая культура» 1 - 4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| № уроков | № уроков | № уроков | № уроков |
| 1. | Лёгкая атлетика | 16 | 1-8  |  |  | 61-68  |
| 2. | Подвижные игры | 22 | 9-18  | 29-32  |  | 53-60  |
| 3. | Гимнастика | 10 |  | 19-28  |  |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 20 |  |  | 33-52  |  |

Годовой план – график «Физическая культура» 5 - 11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| № уроков | № уроков | № уроков | № уроков |
| 1. | Легкая атлетика | 16 | 1 – 8  |  |  | 61 - 68 |
| 2. | Спортивные игры | 22 | 9 - 18 | 29 – 32 |  | 53 – 60 |
| 3. | Гимнастика | 10 |  | 19 - 28 |  |  |
| 4. | Спортивные игры, ОФП | 20 |  |  | 33 - 52 |  |

План внеклассных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Класс | № | Мероприятие | Класс |
| 1 | «День бегуна» | 3-4 | 22 | Турнир по игре «Снайпер» | 1 |
| 2 | «День бегуна» | 5-8 | 23 | Турнир по игре «Снайпер» | 2 |
| 3 | «День бегуна» | 9-11 | 24 | Турнир по игре «Снайпер» | 3 |
| 4 | «Весёлые старты» | 1 | 25 | Турнир по игре «Снайпер» | 4 |
| 5 | «Весёлые старты» | 2 | 26 | Турнир по игре «Снайпер» | 5 |
| 6 | «Весёлые старты» | 3 | 27 | Турнир по волейболу  | 8 |
| 7 | «Весёлые старты» | 4 | 28 | Турнир по волейболу | 9 |
| 8 | «Весёлые старты» | 5 | 29 | Турнир по волейболу | 10-11 |
| 9 | Турнир по мини-футболу | 4 | 30 | Турнир по пионерболу | 5 |
| 10 | Турнир по мини-футболу | 5 | 31 | Турнир по пионерболу | 6 |
| 11 | Турнир по мини-футболу | 6 | 32 | Турнир по пионерболу | 7 |
| 12 | Турнир по мини-футболу | 7 | 33 | «Папа, мама, я–спортивная семья» | 6 |
| 13 | Турнир по мини-футболу | 8 | 34 | «День лыжника» | 3-4 |
| 14 | Турнир по мини-футболу | 9 | 35 | Гимнастическое троеборье | 9 |
| 15 | Турнир по мини-футболу | 10-11 | 36 | Гимнастическое троеборье | 11 |
| 16 | Турнир по баскетболу | 5 | 37 | «Зарница» | 10 |
| 17 | Турнир по баскетболу | 6 | 38 | «Зарничка» | 5 |
| 18 | Турнир по баскетболу | 7 | 39 | «А ну-ка, мальчики!» | 4 |
| 19 | Турнир по баскетболу | 8 | 40 | «А ну-ка, парни!» | 9-11 |
| 20 | Турнир по баскетболу | 9 | 41-46 | Мероприятия в ДОЛ (июнь) | 1-5 |
| 21 | Турнир по баскетболу | 10-11 | 42-50 | Товарищеские встречи | 1-11 |

Участие в городских соревнованиях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Мероприятие | Дата проведения | Класс |
| 1. | Пожарно-прикладной спорт | Сентябрь | 7-11 |
| 2. | Осенний легкоатлетический кросс | Сентябрь  | 6-11 |
| 3. | Турнир по пионерболу | Ноябрь  | 4-6 |
| 4. | Турнир по мини-футболу | Ноябрь  | 4-6 |
| 5. | Городская олимпиада по ФК | Ноябрь | 8-11 |
| 6. | Турнир по баскетболу (юн.) | Февраль  | 8-11 |
| 7. | Турнир по баскетболу (дев.) | Февраль  | 8-11 |
| 8. | Лыжные гонки | Март  | 6-11 |
| 9. | Турнир по волейболу (юн.) | Март  | 8-11 |
| 10. | Турнир по волейболу (дев.) | Март  | 8-11 |
| 11. | «Весёлые старты» | Апрель | 3 |
| 12. | Весенняя л/а эстафета | Апрель | 6-11 |
| 13. | Спортивное ориентирование | Май | 4-10 |
| 14. | Городская легкоатлетическая эстафета | Май | 5-11 |
| 15. | «Колесо безопасности» | Май | 8 |
| 16. | Детская легкоатлетическая эстафета | Май | 2-4 |
| 17. | Легкоатлетическое троеборье | Май | 9-11 |
| 18. | Легкоатлетическая эстафета среди детей ДОЛ | Июнь 2006 | 2-4 |
| 19. | «Весёлые старты» среди детей ДОЛ | Июнь 2006 | 2-4 |
| 20. | Республиканская олимпиада по ФК |  |  |
| 21.  | «Весёлые старты» на воде |  |  |
| 22. | «Весёлые старты» на льду |  |  |
| 23. | «Зимние забавы» |  |  |
| 24. | Допризывная молодёжь |  |  |
| 25. | «Школа безопасности» |  |  |
| 26. | Мини-футбол в школу |  |  |
| 27. | Футбол на снегу |  |  |
| 28. | Турнир дворовых команд по футболу |  |  |
| 29. | Турнир по игре «Снайпер» |  |  |

3. Задание №2

Комплекс ОРУ без предмета для учащихся 3-х классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка (раз) | Назначение, ОМУ |
| 1 | На воспитание правильной осанки и дыхательную систему:И.п.-стойка ,руки за голову1-2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу 3-4 – И.п.5-8 – тоже правой ногой. | 8-12 | 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая локти назад, голова прямо.2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног.3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок).4. Руки прямые5. Смотреть на руки понимая их6. Поднимая руки – вдох, опуская- выдох. |
| 2 | На косые мышцы туловища и воспитание координации:И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны1-наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову.2-И.п.3-наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову.4-И.п. | 8-12 | 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны.3. Наклон точно в сторону.4. Локоть назад (рука за головой).5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох. |
| 3 | На мышцы ног:И.п. - сомкнутая стойка, руки на пояс.1-пятки врозь.2-опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь.3-присед, руки в стороны.4-встать, руки на пояс.5-опираясь на пятки, соединить носки.6-соединяя пятки, сомкнутая стойка.7-присед, руки в стороны.8-И.п. | 8-12 | 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.2. Выполнить упражнение по разделениям.3. Присед., на всей ступне.4. Дыхание не задерживать. |
| 4 | На развитие гибкости:И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.1-наклон вперед, локти вперед до касания коленей.2-И.п. | 8-12 | 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо.2. Ноги прямые.3. Ниже наклон.4. Наклоняясь - выдох., выпрямляясь – вдох. |
| 5 | На мышцы брюшного пресса:И.п. – упор сидя сзади.1-левую ногу согнуть до касания коленом груди.2-правую ногу согнуть.3-выпрямить ноги в упор сидя сзади углом.4-опуская ноги, И.п. | 8-12 | 1. Проверить правильность выполнения, И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо.2. Руки прямые.3. Ноги опускать мягко.4. Дыхание свободно. |
| 6 | На сердечно-сосудистую и дыхательную систему, воспитание прыгучести:И.п. – стойка, руки на поясе.1-3 – три прыжка на месте4-прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.  | 8-12 | 1. Обратить внимание на осанку в И.п.2.Прыгать на носках.3.Дыхание не задерживать.4.Перейти на ходьбу на месте |
| 7 | На закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия:И.п. – стойка руки на пояс.1-3 – левую ногу в сторону – книзу.4-И.п.5-7-правую ногу в сторону - книзу.8-И.п. | 8-12 | 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения.2.После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами.3.Отметить учащихся успешно выполняющих задание. |

Комплекс ОРУ с предметами (с флажками «Бабочки») для учащихся 3-х классов.



Подвижные игры для заключительной части урока.

1. «Кто подходил»

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры:

1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза.

2. Голос подает только тот, на кого укажет руководитель.

3. Первый водящий не считается проигравшим.

2. «Альпинисты»

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком).

При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70 — 75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста» могут отдохнуть.

3. «Угадай, кто»

Играющие образуют круг, внутри круга становится водящий. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется па свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.

Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя;

2) возвращаться нужно только на свое место.

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность.

Игра типична для заключительной части урока.

АНАЛИЗ урока подвижных игр для учащихся 3 класса

Урок проводился учителем физкультуры

Задачи урока:

1. Образовательная - игры на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Воспитательная - воспитание морально-волевых качеств.

3. Оздоровительная - воспитание правильной осанки.

Для воспитания правильной осанки в подготовительной части урока были даны обще-развивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения были подобраны для укрепления различных групп мышц. Комплекс составлен методически правильно, проводился под музыкальное сопровождение.

Для решения образовательной задачи были проведены подвижные игры: «Собачья будка», «Защита укрепления» и «Хвостики». Все игры были оригинальными и интересными. Они не только решали задачу развития скоростно-силовых качеств, но и были очень увлекательными для детей. Проводились игры в 2-х частях спортивного зала, отдельно для мальчиков и девочек. Тем самым была увеличена моторная плотность урока, а также дети приучались к самостоятельной работе на уроке.

При проведении игры «Хвостики» применялся нестандартный инвентарь. Детям очень понравилась эта игра и они играли в нее с большим азартом.

Учащиеся, освобожденные от урока фи культуры, принимали активное участие в оказании помощи учителю в раздаче инвентаря, а также следили за соблюдением учащимися правил проводимых игр.

В конце урока были подведены итоги, сделаны замечания по ходу урока, уделено внимание правилам техники безопасности, поставлены оценки, дано задание на дом.

4. Задание №3

С целью педагогических наблюдений за отдельными сторонами учебно-воспитательного процесса посетила урок физической культуры.

1) Анализ урока по «Физической культуре» в начальной школе

Время: 2 урок. Начало урока 10.15, конец урока 10.55.

Место проведения: спортивный зал.

Класс: 3 «А».

Число учащихся по списку: 25.

Число присутствующих: 21

Число отсутствующих: 4

Санитарное состояние зала: хорошее

Готовность учащихся к уроку: все учащиеся в спортивной форме, к уроку готовы.

Урок составлен соответственно четвертному плану, возрасту и физической подготовленности учащихся, воспитательные и обучающие задачи на уроке выполнены.

Подбор упражнений соответствует целям и задачам урока, а так же возрасту и подготовленности учащихся. Общая и моторная плотность урока выше среднего.

На уроке были использованы методы объяснения, показа, воспитывалось чувство ответственности. Во время проведения урока давались методические указания.

Особое внимание уделялось корректировке коллективных действий при проведении эстафет. Внимание учащихся было сосредоточено во время проведения упражнений и при прохождении этапов эстафет.

Учащиеся внимательно слушали объяснение учителя. Урок носил эмоциональный характер. Были даны рекомендации по правилам техники безопасности.

При наблюдении за структурой урока было выявлено четкое распределение упражнений по частям урока, а методическая поддержка их выполнения обеспечивала спокойное проведение урока.

Вводная часть урока. В этой части урока учитель приводит учащихся в зал, помогает им приготовиться к уроку, приучает к командам, строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь.

Построение проводится по росту команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие в зале учитель встает перед детьми и объясняет, как надо построиться, Продолжительность вводной части составляет 5 мин.

Подготовительная часть урока. При подготовки учащихся к предстоящей двигательной нагрузке используются физические упражнения обще развивающего характера с гимнастическими палками, флажками. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Она длиться 10 мин.

В основной части урока были включены игры с бегом, метание мяча, прыжки. Основная часть урока длилась 25 мин и плавно переходит в заключительную часть.

В заключительной части урока подводятся итоги, выставлялись оценки в классный журнал. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока 5 мин.

Содержание, цели и задачи урока в Приложении 3.

2) Анализ урока по «Физической культуре» в 8 классе

8 «А » класс, 18 человек по списку, 18 человек присутствует , №5 по расписанию II смена, тип урока контрольный.

Задачи: «развить двигательные качества».

Оборудование: «б/ мячи, скакалки».

Время между частями урока поделено и разбито правильно исходя из задач урока: Основная – 30, Подготовительная – 12, Заключительная – 3.

Все компоненты урока соответствуют задачам и не требуют изменения.

На освоение нового материала было затрачено 20, на закрепление старого 10, на подготовку к освоению материала 8, на восстановление детей 12. На уроке проводилась тактичная подготовка детей.

Время использовано рационально, класс активно выполнил задачи учителя, изучил новый материал, повторил старый.

Приемы подобраны и использованы правильно исходя из задач урока. Учитель правильно структурировал методы по частям урока и времени применения материал соответствовал задачам урока.

Урок сведен с предыдущим по теме, в нем закреплялось предыдущие темы урока.

Класс – достаточно активный, в процесс подготовке урока были учтены особенности учащихся.

На уроке учитель воспитывал, обучал и развивал детей. Триединая цель соблюдена и решена полностью.

Отбор методов, осуществлял до начала урока, сгруппированы по времени, методы учитель применял вовремя. Методы соответствовали реальными задачами.

Время урока распределено рационально и правильно. Время разбито по частям урока и реальным задачам.

Обеспечена логическая связь между частями урока.

5. Задание №4

Проведены наблюдения и определены антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки) физического развития детей младшего возраста (2 класс).

Мальчики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | РОСТ, см | ВЕС, кг | ОГК, вдох | ОГК, выдох |
| 1.Чернявский А. | 116 | 25 | 63,5 | 57 |
| 2. Головастиков Е. | 126,5 | 26 | 65 | 61 |
| 3.Акопян М. | 118 | 27 | 62 | 57,5 |
| 4. Лободин В. | 119 | 25 | 57 | 53,5 |
| 5. Степанов С. | 127 | 30 | 67 | 64,5 |
| 6. Кругов С. | 126 | 31,5 | 64 | 59,5 |
| 7. Орин Д. | 117 | 23 | 61 | 58,5 |
| 8. Хабаров Е. | 122,5 | 27 | 65 | 61,5 |
| 9. Скиба Н. | 126 | 23 | 66 | 62 |
| 10. Андрющенко И. | 116 | 21,5 | 62,5 | 58 |
| 11. Амелин О. | 119 | 24,5 | 63,5 | 61,5 |
|  |  |  |  |  |

Девочки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | РОСТ, см | ВЕС, кг | ОГК, вдох | ОГК, выдох |
| 12. Буркова В. | 114 | 19,5 | 55 | 53 |
| 13. Заплатинская М. | 120,5 | 24,5 | 60 | 56,5 |
| 14. Грибкова Ю. | 122 | 21,5 | 61,5 | 58 |
| 15. Ермолаева Н. | 114 | 22 | 54,5 | 50 |
| 16. Зизюлина О. | 119 | 20,5 | 59,5 | 57 |
| 17. Щекина Т. | 115 | 19,5 | 63,5 | 60 |
| 18. Краснокутская Е. | 115 | 24 | 60,5 | 56,5 |
| 19. Диденко М. | 125 | 30 | 67 | 63,5 |
| 20. Пирогова Д. | 120,5 | 22 | 64 | 59 |

6. Задание №5

Приняла участие в качестве помощника при организации и проведении массового физкультурно-спортивного мероприятия.

Внеклассное мероприятие «Большие гонки» (для учащиеся 2-3 классов)

Аннотация: внеклассное мероприятие по физической культуре «Большие гонки» проводятся с Целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности учащихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения. Для проведения внеклассного мероприятия использовали мягкий модуль, мячи, надувные шары, кегли, стулья, костюмы.

Учебный предмет: физическая культура.

Форма учебной работы: соревнования.

Для большой заинтересованности костюмы изготавливаются из подручного материала (коробок, поролона, старых вещей, пряжи).

Задачи: развивать двигательные качества и умственные способности учащихся; организовать досуг и активный отдых учащихся; укреплять дружеские отношения между учащимися.

Оборудование: мягкий модуль; мячи; костюмы; скейтборды; дротики; фишки; надувные шары; кегли; жгут; стулья.

Условия, порядок проведения и награждения:

в конкурсах принимают участие учащиеся 3 «А» «Б» «В» классов, состав команд по 10 человек;

в программу соревнований входят: спортивные развлекательные конкурсы; музыкальные паузы; награждение команд за первое, второе, третье место сладкими призами и грамотами.

План мероприятия

I. Организационный момент.

Команды входят в спортивный зал под музыку («Всегда готов» Пахмутовой)

II. Сообщение цели мероприятия.

III. Ход мероприятия.

представление жюри (в состав жюри входят 4 человека классные руководители, учитель физкультуры)

приветствие команд;

конкурсные испытания:

меткий стрелок,

скороходы,

построить пирамиду,

рогатка,

займи место,

дорожка.

IV. Подведение итогов – награждение.

«Меткий стрелок». Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в воздушный шарик, чтоб он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.



«Скороходы». Игроки надевают специально сшитые тапки – скороходы. Каждый игрок первой команды должен взять 3 мяча из одного бассейна и перенести их в другой бассейн, оббегая змейкой игроков второй команды, при этом нельзя уронить ни одного мяча. А игроки из второй команды должны выбить эти мячи из рук бегущих участников, используя большие надувные мячи. Игроки третьей команды болеют за участников. По окончанию конкурса команды меняются местами по круговой системе. Засчитывается время и количество перенесённых в пустой бассейн мячей. Участвует вся команда.



«Построить пирамиду». Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду, образец которой нарисован на плакате. Каждый игрок должен поставить один предмет. А в это время на середине площадки находится бык (ученик в костюме быка), который не подпускает участников к строительным материалам. Бык имеет право передвигаться только в середине площадки. Пирамида не должна упасть. Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды. Из каждой команды участвуют 3 мальчика, 2 девочки. Все участники строятся одновременно. А остальные игроки болеют за свои команды.



« Рогатка». Игроки каждой команды берут мяч, добегают до жгута, натягивают жгут с мячом и отпускают его. Задача игрока - сбить кегли. Этот конкурс проводится на быстроту и количество сбитых кеглей. Участвует вся команда.



«Займи место». На площадке устанавливается 2 стула. В конкурсе участвует 3 игрока: по одному из каждой команды. Игроки в специально сшитых костюмах должны преодолеть препятствие и занять место на стуле. Кто не успел занять место, тот выбывает из игры. Выигрывает самый ловкий и быстрый игрок, который займёт место на оставшемся одном стуле. Это конкурс на выбывание.



«Дорожка». По результатам предыдущих конкурсов подсчитывается количество заработанных каждой командой очков. На полу спортзала рисуется разметка, на которой отмечаются баллы, заработанные командами. Каждая команда начинает этот конкурс со своей разметки. Игроки должны лечь животом на скейтборд и по команде, отталкиваясь руками, передвигаться до стойки. Обратно возвращаются бегом со скейтбордом и передают его другому участнику. В этом конкурсе участвуют три игрока. Первый игрок начинает этап разметки (чем больше набрано очков, тем ближе к стойке начинает игрок этот конкурс), а второй и третий игрок начинают с линии старта. В этих соревнованиях побеждает команда, которая выигрывает заключительный конкурс.



7. Задание №6

В 3 «А» классе в неделю проводится 2 урока физической культуры.

Количество учащихся, отнесенных к основной медицинской группе - 20

Количество учащихся в классе, отнесенных к подготовительной медицинской группе – 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Диагноз | Группа |
| 1 | Шарнина П.А. | Острый бронхит | подготовленная |
| 2 | Шахбанова М.Д. | Сколиоз | подготовленная |
| 3 | Олейников В.Н. | Близорукость | подготовленная |

Всего в 170 школе 30% учащихся имеют нарушение опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки). В связи с этим проводится профилактическая работа по вопросу нарушения осанки у учащихся, имеются группы специально-медицинской гимнастики. На протяжении нескольких лет работы по этой программе, у детей прослеживается динамика роста и улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности.

Содержание этих занятий приведено в Приложении 4.

В школе 170 к основной и подготовительной медицинским группам отнесены 91,8% учащихся, к специальной – 8,2%, освобожденных от уроков физкультуры составляют 0,7%.

Организация занятий с учащимися имеющими отклонения в состоянии здоровья ведутся по следующим формам

|  |  |
| --- | --- |
| № | Форма занятий с учащимися отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе |
| 1 | Группа лечебной физической культуры |
| 2 | Корригирующая гимнастика |
| 3 | Ритмическая гимнастика |
| 4 | ЛФК при поликлинике |
| 5 | Дополнительные занятия с ослабленными детьми |
| 6 | Использование тренажеров для функционального восстановления |
| 7 | Элементы восточных оздоровительных систем |
| 8 | Оздоровительное плавание |

3. В школе №170 имеются следующие секции:

Здесь приводится тематическое планирование в секции подвижных игр в 3 «А» классе.

Тематический план занятий в секции подвижных игр (3 класс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | № | Содержание материала | Номер занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Навыки и умения | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | + |  |  |  |
| 2 | Игры на развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |
| 3 | Игры на развитие ловкости |  | + |  |  |  | + |  |
| 4 | Игры на развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + |
| Развитие двигательных качеств | 1 | Скоростно-силовых качеств |  |  |  | + |  |  |  |
| 2 | Быстроты | + |  |  |  | + |  |  |
| 3 | Ловкости |  | + |  |  |  | + |  |
| 4 | Выносливости |  |  | + |  |  |  | + |

Рабочие планы занятий в секции подвижных игр (3 класс)

№ 1. Развитие быстроты

1. О.Р.У.

2. Эстафеты с бегом

3. Игра «Заяц без логова»

№ 2. Развитие ловкости

1. О.Р.У. со скакалкой

2. «Охотники и утки»

3. Игра «Ящерица»

№3. Развитие выносливости

1. О.Р.У.

2. Игра «Караси и щука»

3. Игра «Белые медведи»

№ 4. Развитие скоростно-силовых качеств

1. О.Р.У. с мячом

2. Игра «Удочка»

3. Игра «Попрыгунчики-воробушки»

№ 5. Развитие быстроты

1. О.Р.У.

2. Игра «Шишки, желуди, орехи»

3. Игра «Дождь, ветер, гроза, буря»

№ 6. Развитие ловкости

1. О.Р.У. с гимнастической палкой

2. Эстафеты с обручами

3. «Хвостики»

№ 7. Развитие скоростно-силовых качеств

1. ОРУ с обручами

2. Игра «Волк во рву»

3. Игра «Салки на одной ноге»

№ 8. Развитие выносливости

1. ОРУ с мешочками с песком

2. Игра «Коршун и наседка»

3. Игра «Снайпер»

Анализ уровня физического развития детей 3А класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № п/п | Фамилия | И.О | физ. Гр. | Физические качества |   |
| Сила (подтягивание) | Ск-сил. (прыжок в длину) | Гибкость (наклонвперед) | Быстрота ("Челночный бег") | Средний балл | Уровень развития |
| норматив | факт. вып. | оц. | норматив | факт. вып. | оц. | норматив | факт. вып. | оц. | норматив | факт. вып. | оц. |
| 3а |   | Девочки |   |   | 12-6-5 |   |   | 145-130-110 |   |   | +12+9+6 |   |   | 12.1-12.4-12.8 |   |   |   |   |
|   | 1 | Арутюнян  | С.А. | осн |   | 20 | 5 |   | 115 | 3 |   | +22 | 5 |   | 12,3 | 4 | 4,25 | ВС |
|   | 2 | Бабушкина | Л.А. | осн |   | 12 | 5 |   | 115 | 3 |   | +1 | 2 |   | 12,8 | 3 | 3,25 | НС |
|   | 3 | Вохминцева | Н.А. | осн |   | 20 | 5 |   | 138 | 4 |   | +9 | 4 |   | 12,3 | 4 | 4,25 | ВС |
|   | 4 | Дьякова | А.Д. | осн |   | 8 | 4 |   | 135 | 4 |   | +3 | 2 |   | 12,2 | 4 | 3,5 | НС |
|   | 5 | Етрукова | Д.А. | осн |   | 10 | 4 |   | 136 | 4 |   | +10 | 4 |   | 12,3 | 4 | 4 | С |
|   | 6 | Кузнецова | О.В. | осн |   | 2 | 2 |   | 128 | 3 |   | +17 | 5 |   | 12,3 | 4 | 3,5 | НС |
|   | 7 | Малинина | К.Д. | осн |   | 30 | 5 |   | 120 | 3 |   | +11 | 4 |   | 12,2 | 4 | 4 | С |
|   | 8 | Осокина | Е.В. | осн |   | 20 | 5 |   | 140 | 4 |   | +7 | 3 |   | 11,7 | 5 | 4,25 | ВС |
|   | 9 | Павлова | Н.А. | осн |   | 12 | 5 |   | 125 | 3 |   | -2 | 2 |   | 13,8 | 2 | 3 | НС |
|   | 10 | Родионова | Е.А. | осн |   | 20 | 5 |   | 145 | 5 |   | +2 | 2 |   | 12,3 | 4 | 4 | С |
|   | 11 | Рыбакова | Е.Ю. | осн |   | 12 | 5 |   | 135 | 4 |   | +3 | 2 |   | 12,3 | 4 | 3,75 | С |
|   | 12 | Сайтиева | Т.А. | осн |   | 17 | 5 |   | 132 | 4 |   | +4 | 2 |   | 12 | 5 | 4 | С |
|   | 13 | Симолкина | Е.Ю. | осн |   | 6 | 4 |   | 120 | 3 |   | +5 | 2 |   | 13 | 2 | 2,75 | Н |
|   | 14 | Шарнина | П.А. | под |   | 0 | 2 |   | 115 | 3 |   | +10 | 4 |   | 13,3 | 2 | 2,75 | Н |
|   | 15 | Шахбанова | М.Д. | под |   | 0 | 2 |   | 0 | 2 |   | -10 | 2 |   | 13,8 | 2 | 2 | Н |
|  |   | Мальчики |   |   | 5-3-1 |   |   | 150-140-120 |   |   | +9+5+3 |   |   | 11.8-12.0-12.2 |   |   |   |   |
|   | 1 | Борисов | Д.В. | осн |   | 0 | 2 |   | 140 | 4 |   | +1 | 2 |   | 12,2 | 3 | 2,75 | Н |
|   | 2 | Гаврилов | Е.Р. | осн |   | 4 | 4 |   | 165 | 5 |   | +7 | 4 |   | 10,2 | 5 | 4,5 | ВС |
|   | 3 | Киселёв | О.В. | осн |   | 7 | 5 |   | 145 | 4 |   | +12 | 5 |   | 10,4 | 5 | 4,75 | В |
|   | 4 | Новосёлов | И.А. | осн |   | 1 | 3 |   | 120 | 3 |   | 0 | 2 |   | 12,5 | 2 | 2,5 | Н |
|   | 5 | Олейников | В.Н. | под |   | 0 | 2 |   | 122 | 3 |   | +1 | 2 |   | 12,5 | 2 | 2,25 | Н |
|   | 6 | Прибылов | К.В. | осн |   | 2 | 3 |   | 155 | 5 |   | 0 | 2 |   | 11,8 | 5 | 3,75 | С |
|   | 7 | Трушков | К.О. | осн |   | 0 | 2 |   | 122 | 3 |   | +9 | 5 |   | 12,3 | 2 | 3 | НС |
|   | 8 | Челышев | А.О. | осн |   | 0 | 2 |   | 140 | 4 |   | 0 | 2 |   | 11,2 | 5 | 3,25 | НС |
|   | 9 | Шабанов | А.Д. | осн |   | 0 | 2 |   | 140 | 4 |   | -5 | 2 |   | 11,5 | 5 | 3,5 | НС |
|   | 10 | Шулепов | А.Д. | осн |   | 0 | 2 |   | 162 | 5 |   | -5 | 2 |   | 11,2 | 5 | 3,5 | НС |
|  | Высокий уровень - 4,6 - 5,0 - В - 1 ЧЕЛ. | Средний - 3,6 - 4,0 - С - 6 ЧЕЛ. | Низкий уровень - менее 3,0 - Н - 6 ЧЕЛ. |
|  | Выше среднего уровень - 4,1 - 4,5 - В/С - 4 ЧЕЛ | Ниже среднего - 3,0 - 3,5 - Н/С - 8 ЧЕЛ. |  | Средний балл девочек - 3,55 |
|  | Средний балл класса - 3,47 | Всего - 25 чел. |  | Средний балл мальчиков - 3,38 |  |

Список методической литературы

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н.Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя / В.И.Лях. - М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
4. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.
5. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9; 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Настольная книга для учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И.Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
7. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В.Ю.Давыдов, Т.Г.Коваленко, П.А.Киселев, Г.Н.Попова. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 150 с.
8. Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г.Ю.Фокин. - М.: школьная пресса, 2003. – 224 с.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 1–11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Дрофа, 2004.
10. Любомирский Л.Е Физическая культура. Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
11. Журнал «Первое сентября»

Приложение 1

Характеристика коллектива 3 «А» класса

Коллектив существует третий год. В классе 25 человек, из них 4 новых ученика, нет переростков. В классе десять мальчиков, пятнадцать девочек - все дружно играют вместе.

Это уже сложившаяся группа детей с положительным опытом коллективных взаимоотношений. Постепенно привыкают чувствовать себя единым коллективом с общими интересами. В основном преобладает в классе хорошее настроение, активное отношение к учёбе. Успеваемость хорошая.

С классным руководителем сложились доверительные дружеские отношения.

Что касается поведения, то можно сказать, что положительного в общении – доброжелательности, отзывчивости, чуткости – у них больше, чем агрессивности, эгоизма, грубости.

В классе лидер В.С., но есть и еще сильных несколько личностей, и чувствуется, что идёт негласная борьба за лидерство среди них. Но всё же коллектив выглядит сплочённым, идёт процесс развития коллективистских устремлений, организованности, самостоятельности. Ценят в группах познавательную активность, дружелюбие.

Интересы в классе самые разнообразные. Среди них - интерес девочек к куклам, к нарядам. Мальчики интересуются компьютерными играм и техникой. Дети любят читать, все укладываются в норму по чтению.

Внимание учащихся на уроке и при выполнении домашних заданий устойчивое. В основном у детей смешанный тип внимания. Большинство детей стремятся получить новые знания.

Обучающиеся становятся самостоятельными, сами выбирают, как им поступать в определённых ситуациях, стараются следовать правилам поведения учащихся и нормам поведения в коллективе, обществе.

Дети творчески подходят к решению любых вопросов, стараются вносить что-то своё, индивидуальное. В основном все склонны к проявлению фантазии, выдумки.

В основном дети из благополучных полных семей. Навыки культурного общения, порядка и гигиены им привиты в семье, с детства. Дети чувствуют себя комфортно, нашли себе друзей, стремятся прийти на помощь. Дисциплина хорошая не только на уроках, но и вне уроков.

Особый интерес проявляют к спортивным занятиям. Дети подвижные, на уроках активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. Все дети посещают какой-либо спортивный кружок.

Почти все родители стараются создать лучшие условия для всестороннего развития своих детей, в том числе спортивно-оздоровительного. Они активно участвуют на родительских собраниях и помогают детям во время внеклассных мероприятий.

Приложение 2

Урок – соревнование с использованием нестандартного инвентаря (для учащихся 3 классов)

Задачи урока:

1. Образовательная - игры на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Воспитательная - воспитание морально-волевых качеств.

3. Оздоровительная - воспитание правильной осанки.

4. Инструктивно– методическая - подготовка помощников и судей.

Дата проведения

Место проведения - спортивный зал школы №170

Время проведения - 40 минут.

Количество учащихся - 16 человек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части ур. | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная | 1. Построение, сообщение задач урока | 01.фев | Отметить отсутствующих, освобожденных от урока ФК. |
|   |   | мин. | Проверить наличие спортивной формы и обуви. |
|   | 2. Общеразвивающие упражнения в движении: |   | Напомнить правила техники безопасности. |
|   |  Ходьба на носках, руки на пояс | 01.фев | Команды: «Напра-Во!», «В обход налево-шагом-Марш!», «Дистанция - 2-3 шага!» |
|   |  Ходьба на пятках, руки за головой | мин. |   |
|   |  Ходьба в полуприседе, руки за спиной | 10.дек | Следить за осанкой, вперёд не наклоняться, плечи не поднимать, голову приподнять, лопатки соединить, ноги прямые |
|   |  Ходьба в приседе, руки на коленях | сек. | То же |
|   |  Бег | 10.дек |   |
|   |  Ходьба | сек. | То же |
|   |  Перестроение в 2 шеренги | 10.дек |   |
|   |   | сек. |   |
|   |   | 10.дек | Присед полный, спина прямая, соблюдать дистанцию(2-3 шага) |
|   |   | сек. |   |
|   |   | 20-30 сек | Бежать на передней части стопы, руки согнуты в локтях, в среднем темпе, соблюдать дистанцию, друг друга не перегонять, не толкаться, не ставить подножки, бежать в затылок друг другу, обегать фишки… |
|   | 3. Воспитание правильной осанки- |  | Восстановить дыхание, по ходу движения взять гимнастические палки «Палку к правому плечу!» |
|   | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками: | окт.15 | Команды: |
|   | I. И.п.-о.с.,палка внизу | сек. |  «Налево в колонну по 2-Марш!» |
|   | 1-палку вперёд | 30-40 |  «Направляющий на месте!» |
|   | 2-вверх | сек. |  «Стой!» |
|   | 3-за голову |   |  «Напра-Во!» |
|   | 4-вверх |   |  «Вправо приставными шагами на вытянутые руки разом-Кнись!» |
|   | 5-за голову |   | При выполнении всех упражнений следить за осанкой: голову приподнять, спина прямая, вперёд не наклоняться, соблюдать точные положения рук с гимнастической палкой |
|   | 6-вверх | 07.авг | ОРУ выполняются без перерыва, в форме ритмической гимнастики, под музыкальное сопровождение |
|   | 7-вперёд | мин. |   |
|   | 8-и.п. |   | Следить за правильным дыханием, голову вперёд не наклонять |
|   | II. И.п.-стойка ноги врозь, палка за спиной под локти | 07.авг |   |
|   | 1- поворот аправо | раз |   |
|   | 2- и.п. |   |   |
|   | 3- 4-то же, налево |   | Пятки от пола не отрывать, ноги не сгибать, плечи не поднимать |
|   | III. И.п.-то же |   |   |
|   | 1-наклон вправо |   |   |
|   | 2-и.п.3-4-то же, влево |   |   |
|   | IV. И.п.-стойка ноги врозь, палка вверх |   | Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать, наклон точно в стороны, |
|   | 1-наклон к правой |   | как можно глубже |
|   | 2-наклон вперёд |   |   |
|   | 3-наклон к левой |   | Ноги не сгибать, постараться коснуться палкой носков обуви, палка в прямых руках |
|   | 4- и.п. | 08.окт |   |
|   | 5- 8-то же в другую сторону | раз |   |
|   | V. И.п.-о.с., палка вниз |   |   |
|   | 1-присед, палку вперёд |   |   |
|   | 2-и.п. |   |   |
|   | 3-присед, палку вверх |   | Присед полный, вперёд не наклоняться, руки не сгибать, точные промежуточные положения рук (точно вперёд, точно вверх) |
|   | 4-и.п. |   |   |
|   | VI. И.п.-о.с., палка вперёд |   |   |
|   | 1-мах правой |   |   |
|   | 2-и.п. | 08.окт |   |
|   | 3-4-то же, левой | раз | Палка точно вперёд, опорную ногу не сгибать, мах прямой ногой, вперёд не наклоняться, постараться коснуться палки носком |
|   | VII. И.п.-о.с., палка справа на полу перпендикулярно |   |   |
|   | 1-прыжок через палку вправо |   |   |
|   | 2-то же влево |   | Смотреть на палку, прыгать выше, на передней части стопы, ноги в момент прыжка выпрямлять, не разводить |
|   | VIII. Ходьба на месте | 08.окт |   |
|   |   | раз | Восстановить дыхание. |
|   |   |   | Освобождённые или дежурные в это время убирают гимнастические палки, а учащиеся садятся на скамеечки по командам |
| Основная | РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО -СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  |   | 1 место-1 очко, 2 место-2 очка |
|   |   |   | Штрафные очки плюсуются. Побеждает команда, набравшая меньше очков. Освобождённые от урока помогают в судействе, подсчёте штрафных очков, подготовке инвентаря (подготовка судей) |
|   |   |   | Необходимый инвентарь: |
|   |   |   | «Тоннели», барьеры, обручи на стойках, барьерчики, флажки, скамейки |
|   |   |   | «Ходули», дощечки, флажки |
|   | I.Эстафеты: | 25-28 мин |   |
|   | 1. «Полоса препятствий»  |   |   |
|   | 2. «Переправа» |   |   |
|   | 3. Конкурс мальчиков- «Самокаты» |   | «Самокаты» |
|   | 4. «Следки» |   | «Следки» |
|   | 5. «Коромысло» |   | «Коромысла» |
|   | 6. Конкурс девочек – «Мотальщицы» |   |   |
|   | 7. «Бег в резинках» |   | «Моталки» |
|   | 8. «Посадка и сбор картошки» |   | «Связанные резинки» |
|   | 9. «Бой петухов» |   | «Связанные резинки», малые тряпичные мячики, мешки |
|   | II. Игра «Хвостики» |   | Скамейка, подушки |
|   |   |   | Основные правила: |
|   |   |   |  2 команды с разными «хвостиками» |
|   |   | 03.апр |  Отрывать «хвостики» можно только у команды-соперницы (т.е. другого цвета) |
|   |   | мин. |  Оставшиеся без «хвостика» садятся на специально отведённую скамейку |
|   |   |   |  Нельзя придерживать «хвостик» руками |
|   |   |   |  «Хвостик» должен быть виден из-под футболки |
|   |   |   |  Соблюдать правила техники безопасности |
| Заключительная |   |   | Определение победителя - побеждает команда, у которой останется хотя бы 1 игрок с «хвостиком», а также игроки, оторвавшие больше «хвостиков» |
|   | 1. Построение, подведение итогов урока, награждение |   | Отметить лучших учеников, поставить оценки |
|   |   |   |  Сделать замечания по уроку |
|   | 2. Домашнее задание | 01.фев |  Напомнить о необходимости соблюдать правила техники безопасности |
|   |   | мин. | Ежедневно прыгать через скакалку - 3 раза по 1-ой минуте |
|   | 3. Уход в класс | 20-30 сек | Организованно, в колонну по 1-му, сначала девочки, потом – мальчики, не бежать, не выходить из строя. |

Приложение 3

Тема урока: Сюжетные линейные эстафеты с предметами

Цели урока: Развитие координации, скоростных качеств, вестибулярного аппарата, корректирование коллективных действий.

Инвентарь: Гимнастические маты, обручи, канат, кегли, ролики, воздушные шарики,

теннисные ракетки, магнитофон.

Время проведения: 10.15 Класс: 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка  | Время Кол. повтор | Способ проведения | Методические указания |
| I | Подготовительная часть | 13' |  |
|  | 1. Построение, расчет, сообщение темы, целей и задач урока. |  |  |  | «Становись, равняйсь, смирно» «По порядку рассчитайсь» |
|  | 2. Общеразвивающие упражнения в движении:а) Упражнения для укрепления свода стопы (ходьба на носках, пятках, полуприседе, по канату).б) Имитационные упражнения (гуси, утки ,раки, крабы, обезьяны).в) Упражнения на координацию коллективных действий (паровозик, червячок).г) Бег в различных вариантах (по принципу – «Делай как я»). | 2' |  | фронтальный | «Направо, прямо шагом марш».«НА носках, пятках и т.д. марш».Следить за осанкой«Делай как я»Старайтесь не расцепляться.«Делай как я» Дыхание равномерное |
|  | 3. Упражнение на восстановление дыхания. |  |  |  | Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| II | Основная часть | 23' |  |
|  | 1. Перестроения для проведения командных линейных эстафет и организация команд учащихся. | 4' |  |  | Соблюдайте правила техники безопасности |
|  | 2. Проведение командных линейных эстафет (приложение 1) | 19' |  | командный |  |
|  | Линейные эстафеты с предметами сюжетного характера:Эстафета «шоферов».Эстафета «поваров».Эстафета «учителей».Эстафета «садоводов».Эстафета «жонглеров».Эстафета «акробатов».Эстафета «капитанов».Эстафета «врачей». |  |  | командный |  |
| III | Заключительная часть | 4' |  |
|  | 1.Построение. |  |  |  |  |
|  | 2.Подведение итога урока. |  |  |  |  |
|  | 3.Задание на дом (приложение 2) |  |  |  |  |

Эстафета «шоферов»

Учащиеся стоят в колонны по одному, у направляющего в руках ролик, по сигналу учителя 1 участник делает упор согнувшись на ролик и таким образом «едет» до поворотный стойки, и обежав ее, возвращается и передает эстафету следующему. И т.д.

Эстафета «поваров»

У направляющих в колоннах в руках кастрюльки в которых находятся кегли, по сигналу учителя 1 участник выкладывает кегли в заранее нарисованные на полу мелом круги и, огибая поворотные стойки, возвращается назад, передает кастрюльку следующему, тот, в свою очередь, пробегая, собирает кегли в кастрюльку и т.д.

Эстафета «учителей»

1 вариант На столе лежит ватман и карандаш. Необходимо всей командой нарисовать человечка на листе ватмана. 1 рисует голову, 2 – туловище, 3 – ноги, 4 – руки, 5 – глаза и брови, 6 – рот и нос.

2 вариант Участники команд пишут цифры от 1 до 6 (по количеству участников)

Эстафета «садоводов»

У направляющих в колоннах в руках «летающие тарелки» в которых лежат по 3 хоккейных мяча, по сигналу учителя 1 бегут и высыпают мячи в обруч лежащий на полу у поворотной стойки, возвращаются назад передают эстафету следующему у частнику команды. Тот, в свою очередь, бежит до стойки, собирает мячи и возвращается назад. И т.д.

Эстафета «жонглеров»

В руках у направляющих теннисная ракетка с воздушным шариком. Задача: пробежать дистанцию не уронив шарик.

Эстафета «акробатов»

Участники выполняют по очереди перекаты лежа на боку на гимнастическом мате, встают, добегают до поворотной стойки и , возвращаясь назад выполняют кувырок вперед и передают эстафету следующему.

Эстафета «капитанов»

Капитаны команд переправляют участников на финишную линию с помощью гимнастического обруча, то же самое обратно на линию старта.

Эстафета «врачей»

Участники команд с помощью медицинской груши (спринцовки) набирают воду и выливают ее в емкость (баночка) которая стоит на стуле у финишной линии.

Четверостишья к эстафетам.

|  |  |
| --- | --- |
| Есть у нас колеса, шины Мы водители машинныеЕсли шина зашуршит Значит, кто-то в путь спешит | Удобренье, чернозем Сколько надо принесемИ зима нам нипочем Мы картошки припасем.Он проворен, ловок, скор В каждом цирке есть жонглерШарик сможешь удержать? То жонглером можешь стать. |
| Мы ребята удалые Поварята мы лихиеСварим кашу, сей момент И нажарим всем котлет. | Говорят, что акробаты Кувыркаются на матахОчень надо постараться Чтобы так вот кувыркаться |
| Быть учителем не просто Надо быть повыше ростомОчень много надо знать Чтоб детишек обучать. | Бороздить просторы вод Нам поможет не пилотОткрыватель дальних стран Ну, конечно – капитан |
|  | Если что-то, как-то вдруг Одолел тебя недугВрач тебе всегда поможет Будь уверен, он же сможет. |

Домашнее задание

Упражнение № 1

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Медленно приподняться на носках – вдох, опускаясь в исходное положение – выдох. Выполнить 10 – 15 раз.

Упражнение № 2

Исходное положение – лежа на полу в упоре сзади на предплечьях. 1 – приподнять прямую ногу. 2 – приподнять вторую ногу. 3 – опустить одну ногу. 4 – опустить вторую ногу. Выполнить 5 – 6 раз.

Итоги выполнения отметить в рабочей тетради.



Приложение 4

Комплекс корригирующей гимнастики на занятиях по оздоровительной физической культуре

1. Стоя у зеркала (проверить осанку лопатки сведены) плечи развести 30 сек.

2. Стоя у стены - приседание, скользя спиной по стенке, руки вверх с 3-х раз

3. Ходьба на носках, палка на лопатках от 1-3 мин.

4. Ходьба на носках - палка вверх от 1-3 мин.

5. Лежа на животе, в руках палка. Самовытяжение на 8 счетов, вытягивая руки вперед с 3-х раз

6. Руки с палкой вытянутые 1 - поднять руки с палкой , 2 - палку над головой, 3-4 исходное положение - выдох с 3-х раз

7. Палка за спиной 1-2 отвести палку назад «вожжи» (свести лопатки), 3-держать,4-исходное положение с 3-х раз

8. То же. Поочередное поднимание ног невысоко от пола с отведением палки назад с 3-х раз

9. Сидя, в упоре руками сзади 1-2 поочередное поднимание ног, невысоко от пола, на 3-держать «угол», 4-отдых с 3-х раз. Каждой ногой

10. Сидя, руки вверх, в руках палка. От 1 до 8 медленно лечь на спину, опуская палку и медленно подняться, сесть с 3-х раз

11. Лежа на спине, ноги приподнять невысоко от пола, руки за голову Имитация работы ног при кроле, смотреть на носки ног с 3-х раз

12. Дыхательное упражнение. Лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2 руки вверх-вытянуться-вдох, 3-4 колени к животу, прижимая палкой - выдох дыхательное упражнение 2 - 3 раза

13. Лежа на спине руки согнуты за голову, ноги согнуты в коленях 1-2 поочередное выпрямление прямых ног и «пистолет» с 3-х раз

14. Лежа на боку, другая рука вдоль туловища, ноги вытянуты 1-2 поднимание руки вверх с касанием головы, ноги поднять в «угол» вверх, 3- держать, 4 - отдых с 3-х раз

15. Тоже лежа на боку с 3-х раз

16. Стоять на четвереньках, ладони внутрь 1-2 медленно, сгибая руки, грудью коснуться пола, вытягивая голову вперед, 3-4 исходное положение с 3-х раз

17. Стоя на четвереньках 1-2-3 вытягивая спину сесть на пятки, 4- исходное положение «Кошечка» 30 сек.

18. Стоя у зеркала - проверить осанку см. № 1

19. Поза для отдыха (по рекомендациям врача ЛФК)

Подвижные игры, используемые для развития координационных способностей

"ЗАЯЦ БЕЗ ДОМИКА"

Дети, за исключением двух водящих, разделяются на группы 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-3 м один от другого. Кружок - домик. В каждом домике один из ребят становится в середину и изображает зайца. Первый водящий - охотник, второй - заяц, не имеющий домика. По команде ведущего охотник начинает ловить зайца. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда, заяц, находящийся там, выбегает, а охотник начинает его преследовать. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. Чтобы все дети смогли поучаствовать в игре, ведущий может ввести правило: каждый раз, когда заяц вбежал в домик, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке, т.е. изображающим дом.

"БЕГ ПО КРУГУ"

На земле чертится круг диаметром 10 м. Отмечается линия старта. По сигналу ведущего дети начинают бег по кругу. После каждого круга из игры выбывает участник, который пересекает стартовую линию последним. Победителям становится игрок, опередивший всех других участников.

"ТЯНИ - ТОЛКАЙ"

Ребята становятся попарно спиной друг к другу и захватывают согнутыми в локтях руками. По сигналу ведущего пары устремляются к указанной им линии. Достигнув ее, возвращаются обратно. Сначала один игрок бежит лицом вперед, а другой спиной вперед, а потом наоборот. Выпрыгивает пара, быстрей других вернувшаяся назад.

"НЕ РАСПЛЕСКАЙ ВОДУ"

На теннисные ракетки ставится по стакану с водой. Участники по сигналу ведущего бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта. Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавший воду.

"УСПЕЙ ВСТАТЬ В ОБРУЧ"

9 обручей кладут в круг на полу, плотно друг к другу. Перед обручами становятся 10 игроков, по сигналу ведущего они начинают ходить, затем бегут вокруг обручей (вправо или влево) до команды " Стоп". Тогда каждый играющий должен впрыгнуть в обруч. Кому обруча не досталось - выбывает. Игроков остается на одного меньше, поэтому снимают из круга и 1 обруч. Когда останется 1 обруч и 2 участника, они разыгрывают между собой первое место.