

Комплексы упражнений для успешного выполнения нормативов

ВФСК «ГТО»

Комплекс ГТО предусматривает выдачу особого знака – золотого, серебряного и бронзового, в зависимости от полученных результатов. Испытания комплекса ГТО направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, координации и гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Все виды испытаний занесены в таблицы, по которым достаточно просто определить необходимые результаты для получения значков. Все виды испытаний делятся на две группы: обязательные (бег, прыжки, отжимания, подтягивания, наклоны вперед) и по выбору (метание снаряда, плавание, бег на лыжах, стрельба и др.). Количество видов испытаний, которые необходимо для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

1. Челночный бег (3*10м), бег на короткие дистанции (30 метров, 60 метров, 100 метров), бег на длинные дистанции (1км, 2 км, 3 км).

Челночный бег. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Упражнения для успешного выполнения этих видов:

- бег на короткие дистанции из различных исходных положений,
- прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки на скамейку,
- бег с высоким подниманием бедра, «захлест» голени,
- бег в «упряжке» (работа в парах: у первого ученика пояс, за спиной привязана веревка, выполняет бег на 30-50м, а второй держит эту веревку и создает сопротивление первому),

- скрестные шаги, приставные шаги, подскоки,
 - игровое задание («догонялки» на выбывание, водящий с мячом).
2. Прыжок в длину с места, с разбега.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Упражнения для успешного выполнения прыжка в длину с места, с разбега

- ❖ Выпрыгивания вверх из глубокого приседа,
- ❖ Прыжки с подтягиванием коленей к груди,
- ❖ Прыжки вверх, многоскоки,
- ❖ Приседания,
- ❖ Прыжки по отметкам,
- ❖ Прыжки на одной ноге с сильным продвижением вперед,
- ❖ Прыжки вверх с разбега,
- ❖ Прыжки вперед с разбега.

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Упражнения для успешного выполнения этих нормативов:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на скамейке, ноги на полу),
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- То же (руки на полу, ноги на скамейке),
- Подтягивание на низкой перекладине (ноги на полу),

- То же (ноги на скамейку),
- Подтягивание на высокой перекладине (ноги на гимнастической стенке),
- Подтягивание с помощью «рывков»,
- Подтягивание без рывков,
- Подтягивание с утяжелителями.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Упражнения для успешного выполнения норматива:

- ✓ Поднимание туловища лежа на спине (партнер держит ступни)
- ✓ Поднимание туловища лежа на спине, но без помощи партнера,
- ✓ Поднимание туловища лежа на спине, ноги на скамейке,
- ✓ И.п. – лежа на спине, руки вдоль пола, поднимание ног вверх.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

Упражнения на гибкость:

- Наклон вперед из положения сед на полу, ноги врозь,
- Наклон вперед из положения сед на полу, ноги вместе,
- То же, но в парах (партнер надавливает на спину выполняющему),
- Наклон вперед стоя на полу, ноги врозь,
- То же, ноги вместе,
- То же, но и п. – стоя спиной к гимнастической стенке (руками за перекладину и подтягивает себя к ней),

6. Метание мяча на дальность, метание мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Упражнения для успешного выполнения этих нормативов:

- Метание мяча в цель в парах на небольшом расстоянии (3-5 метров),

- То же, но расстояние увеличиваем (5-10 метров),
- Метание мяча в цель (например, в кеглю),
- Метание мяча в обруч на небольшом расстоянии (3 метра),
- То же, на расстоянии 6 метров,
- Работа в парах с набивным мячом (броски мяча на небольшом расстоянии),
- Бросок набивным мячом двумя руками из-за головы партнеру,
- То же, одной рукой от плеча,
- Метание гранаты на дальность (выполнять на улице, соблюдать технику безопасности).

Для достижения высоких результатов на соревнованиях различного уровня

План занятий для подготовки к Всероссийскому дню бега «Кросс нации»

_____ «___»

Ф.И.О. _____ класс _____

№	Вид подготовки	Сентябрь
Практические занятия		
1.	Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м)	2
2.	Бег на средние дистанции (300м-1000м)	2
3.	Бег на длинные дистанции (1000м-3000м)	3
Итого часов: 7 часов		

План занятий для подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников (муниципальный этап)

_____ «___»

Ф.И.О. _____ класс _____

№ п/п	Вид подготовки	Октябрь	Ноябрь
Теоретические занятия			
1.1.	Физическая культура и спорт	1	
1.2.	Олимпийские игры	1	
1.3.	Готов к Труду и Обороне	1	
1.4.	Физические качества		1
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма		1
Итого часов: 5 часов			
Практические занятия			
2.1.	ОФП	1	1
2.2.	СФП	1	1
2.3.	Гимнастика	2	3
2.4.	Легкая атлетика	2	3
2.5.	Баскетбол	2	3
Итого часов: 19 часов			

План занятий для подготовки к Всероссийской спортивным соревнованиям школьников

«Президентские состязания» (муниципальный этап)

«___»

класс _____

№ п/п	Вид подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель
Практические занятия					
1	Бег на короткие дистанции (30 м); на длинные дистанции (1 км)	1	1	1	1
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	1	1	1	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (у девочек)/ Подтягивание на высокой перекладине (у мальчиков)	1	1	1	1
4	Упражнения на гибкость	1	1	1	1
5	Прыжок в длину с места	1	1	1	1
Итого часов: 20 часа					

План занятий для подготовки для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»

_____ «____»

Ф.И.О. _____ класс _____

№	Вид подготовки	Январь	Февраль	Март
Практические занятия				
1	Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м), средние дистанции (300-500м), длинные дистанции (1000-2000м). Челночный бег 3*10м	1	1	1
2	Упражнения на гибкость	1	1	1
3	Метание мяча (гранаты) в цель, на дальность.	1	1	1
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1	1	1
5	ОФП (поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой/высокой перекладине)	1	2	1
6	Бег на лыжах (1000м-3000м)	1	1	2
Итого часов: 20 часов				

Современные образовательные технологии на уроках физической культуры

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствоваться не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Здоровьесберегающие технологии (автор Н.К. Смирнов), применяемые в системе образования, выделяют несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

2. защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

3. компенсаторно-нейтрализующие - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;

4. информационно-обучающие технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

— *средства двигательной направленности* - физические упражнения (физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.;

- *оздоровительные силы природы* (проведение занятий на свежем воздухе);
- *гигиенические факторы* (выполнение санитарно-гигиенических требований; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления).

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Игровая технология. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности,

направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих.

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Лишение детей необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучение теоретической части вскользь, не акцентируя на этом большого внимания, заставляет учителя искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической

культуры. Практика показывает, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов.

Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных обучающихся. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны. Выделяют четыре основные категории:

- информационный и исследовательский проект;
- обзорный проект;
- продукционный проект;
- проекты инсценировки.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения сделает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. У обучающихся при разработке собственного проекта будут закладываться основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добытая обучающимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Обучающиеся, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Проектные технологии позволяют сделать из урока двигательной активности в урок образовательного направления. В каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в

двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

Использование **информационных компьютерных технологий (ИКТ)** во внеурочной деятельности и на уроках делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий.

С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю. Такой материал может быть использован также учителями – предметниками при проведении утренней зарядки.

Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д. Ребята могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов (проектная работа «Влияние двигательной активности на здоровье школьника»), проявляя свое творчество.

На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний учащихся. Применение тестирующих программ (*Генератор тестов*) позволяет включать неограниченно большое количество разделов и

вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Технология уровневой дифференциации.

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучающегося;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;
- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения школы);
- по уровню умственного развития (уровню достижений);
- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);

- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра школьной программы.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанных на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

1. *Обучение двигательным действиям.* Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Учащиеся сильной группы (внутри класса) осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или

подводящие упражнения, выполняемые в облегченньх условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

2. Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем. Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

3. Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное

отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументировать. Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставим им за это высокую оценку.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

Список используемой литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
2. Молоков Ю.Г., Молокова А.В. Актуальные вопросы информатизации образования // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. - Новосибирск, 1997 г.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998.
4. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.
5. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990.
6. Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.

ПРОТОКОЛ № 3
заседания предметно-проблемной лаборатории
учителей физической культуры и ОБЖ

МБОУ СТШ

от 28 ноября 2021 года

Присутствовали:

- | | | |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Кориннык Александр Васильевич | руководитель ППЛ учителей физической культуры и ОБЖ; |
| 2. | Воронин Андрей Владимирович | учитель физической культуры; |
| 3. | Алборов Вардан Генрихович | педагог-организатор ОБЖ; |
| 4. | Надыршин Артур Мухаррамович | учитель физической культуры; |
| 5. | Патрушев Антон Николаевич | учитель физической культуры; |
| 6. | Вешапидзе Георгий Вахтангович | читель физической культуры; |

Повестка дня

1. Организация и проведение промежуточной аттестации учащихся 2-3, 5-8, 10 классов по предмету «Физическая культура».
2. Организация и проведение муниципального этапа «Президентских состязаний» по физической культуре.

Слушали:

1. Руководителя ППЛ Кориннык Александра Васильевича с вопросом порядка проведения промежуточной аттестации (регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и локальным актом МБОУ СТШ «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы: промежуточная аттестация по итогам освоения общеобразовательной программы проводится: во 2-3 классах и в 5-8, 10-х классах
2. Вешапидзе Георгия Вахтанговича по вопросу организации и проведения муниципального этапа «Президентских состязаний» по физической культуре

Решили:

1. Выбрать в качестве формы промежуточной аттестации учащихся 2-3, 6-8, 10 классов по предмету «Физическая культура» - зачетные нормативы
2. Назначить ответственных за организацию и проведение этапа «Президентских состязаний» по физической культуре:
А.В. Кориннык – главный судья;
Г.В. Вешапидзе – главный секретарь;
Судьи на этапах – .Воронин А.В., Патрушев А.Н., Надыршин А.М., Алборов В.Г..

Руководитель ППЛ А.В. Кориннык

Протокол №1
заседания учителей физической культуры и ОБЖ.

от «30» августа 2023 г.

Присутствуют: Надыршин А.М; Воронин А.В; Кориннык А.В; Сафонова О.В; Тарасов А.А; Догузов Ч.И; Заяц О.А; Буренин Ю.В; Кошкаров Д.А; Хмеленко А.С; Курбатов С.В; Султанов П.М; Алборов В.Г;

Повестка дня:

1. Утверждение плана работы ППЛ на 2023-2024 уч. год.
2. Обсуждение и планирование участия педагогов в методических неделях, семинарах, педсоветах по плану школы в 2023-2024 учебном году.
3. Утверждение структуры рабочей программы по физической культуре и ОБЖ.
4. Согласование рабочих программ.
5. Корректировка и утверждение тем самообразования учителей.
6. Уточнение тем открытых уроков и мастер-классов

Вопрос №1. Выступил Надыршин А.М. Он познакомил членов ППЛ с планом работы на 2023-2024 уч. год. Члены ППЛ одобрили темы заседаний, которым они уделят внимание в новом учебном году.

Вопрос №2. Выступил Воронин А.В., который поставил вопросы об участии педагогов в методических неделях, семинарах по плану школы в 2023-2024 учебном году. Педагоги ППЛ изъявили желание участвовать в данных мероприятиях.

Вопрос №3. Выступил Воронин А.В, который уточнил структуру рабочей программы по физической культуре и ОБЖ.

Вопрос №4. Были согласованы рабочие программы учителей предметников.

Вопрос №5. Выступила Кориннык А.В, он предложил членам ППЛ познакомиться с темами самообразования. Каждый член ППЛ довел до сведения собравшихся тему самообразования, над которыми он будет работать в предстоящем учебном году.

Вопрос №6 Выступил Кориннык А.В, который попросил членов ППЛ подумать над темами открытых уроков, которые предстоит показать в новом учебном году.


Решение:

1. Утвердить план работы ППЛ на 2023-2024 уч. год.
2. Принять участие в методических неделях, семинарах, по плану школы в 2023-2024 учебном году.
3. Утвердить структуру рабочей программы по физической культуре, ОБЖ.
4. Утвердить темы самообразования учителей.
5. Уточнить темы открытых уроков и мастер-классов.

Руководитель ППЛ

 / Надыршин А.М. /

Секретарь

 / Кошкаров Д.А. /

ПРОТОКОЛ № 5
заседания предметно-проблемной лаборатории
учителей физической культуры и ОБЖ

МБОУ СТШ

от 05 июня 2021 года

Присутствовали:

- | | | |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Кориннык Александр Васильевич | руководитель ППЛ учителей физической культуры и ОБЖ; |
| 2. | Воронин Андрей Владимирович | учитель физической культуры; |
| 3. | Патрушев Антон Николаевич | учитель физической культуры; |
| 4. | Алборов Вардан Генрихович | педагог-организатор ОБЖ; |
| 5. | Надыршин Артур Мухаррамович | учитель физической культуры; |
| 6. | Вешапидзе Георгий Вахтангович | учитель физической культуры; |
| 7. | Заяц Ольга Анатольевна | учитель физической культуры; |

Повестка дня

Рассмотрение:

- Итоги выступлений учащихся в муниципальных этапах всероссийских спортивных соревнований школьников «президентские состязания»;
- Подведение итогов успеваемости за 4 четверть и за учебный год;
- Обсуждение содержания ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Слушали:

- слушали отчет Вешапидзе Г.В. по итогам выступлений учащихся в муниципальных этапах всероссийских спортивных соревнований школьников «президентские состязания»;
- слушали выступление Кориннык А.В. по итогам успеваемости за 4 четверть и в целом за учебный год;
- слушали Патрушева А.Н. с докладом о содержания ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Решили:

- признать итоги успеваемости за 4 и за учебный год четверть положительными.
- признать работу ППЛ в учебном году удовлетворительной.

Руководитель ППЛ А. В. Кориннык