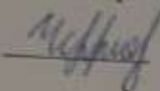


СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10 А Б В класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 20 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 20.08.2020 № 1

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

с учётом:

5. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

7. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

8. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

-содержания учебного предмета и умелого его отбора;

-личности учителя с его социокультурным опытом;

-уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;

-социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;

-уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании

отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

Формы реализации воспитательного потенциала урока:

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;
- использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

| Предметная область | Наименование предмета | Количество часов в неделю/год | | Итого |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------|-------|
| | | 10 класс | 11 класс | |
| Обязательная часть | | | | |
| Физическая культура | Физическая культура | 3/105 | 3/105 | 210 |
| Итого | | 3/105 | 3/105 | 210 |

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений

посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неформальных способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

| обязательный минимум содержания | максимальный объем содержания учебного курса |
|---|---|
| ученик научится ... | ученик получит возможность ... |
| <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической | <ul style="list-style-type: none">• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;• преодолевать естественные и искусственные препятствия с |

| | |
|---|--|
| <p>подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | <p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
|---|--|

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

| Результаты образовательного процесса | Формы контроля |
|--------------------------------------|--|
| Личностные | Наблюдения (ведение «Карточек здоровья», дневника «Самоконтроля») |
| Метапредметные | проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации. |
| Предметные | тестирование, опрос, анкетирование, выполнение контрольных упражнений, написание рефератов на выбранную тему, судейство в соревнованиях. |

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (**промежуточная аттестация**) по итогам года проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения

разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Спортивные игры

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

**Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов,
изучающих предмет на углублённом уровне**

| Раздел | Учебная тема | Класс | Обоснование |
|--------|------------------------------|-------|-------------|
| | <i>Коррективы не внесены</i> | | |

Тематический план курса

| № | Основные разделы | Количество часов |
|-----------------|--|------------------|
| 10 класс | | |
| 1 | <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег | 10 |
| 2 | Метание | 3 |
| 3 | Прыжки | 4 |
| 4 | Длительный бег | 11 |
| 5 | Баскетбол | 21 |
| 6 | Гимнастика | 14 |
| 7 | Волейбол | 16 |
| 8 | <i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег | 11 |
| 9 | <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег | 8 |
| 10 | <i>Легкая атлетика</i> Метание | 3 |
| 11 | <i>Легкая атлетика</i> Прыжки | 4 |
| Итого: | | 105 |
| 11 класс | | |
| 1 | <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег | 10 |
| 2 | Метание | 3 |
| 3 | Прыжки | 4 |
| 4 | Длительный бег | 11 |
| 5 | Баскетбол | 21 |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|
| 6 | Гимнастика | 14 |
| 7 | Волейбол | 16 |
| 8 | Легкая атлетика. Длительный бег | 11 |
| 9 | Легкая атлетика Спринтерский бег | 8 |
| 10 | Легкая атлетика Метание | 3 |
| 11 | Легкая атлетика Прыжки | 4 |
| Итого: | | 105 |

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

| | |
|--|---|
| Программа к завершённой предметной линии и системе учебников | Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.). |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.) | Тесты, опрос, анкетирование. |
| Методическое пособие с поурочными разработками | Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев) |
| Список используемой литературы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. 2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. 3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с. 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с. 5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с. 6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с. 7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с. |
| Цифровые и электронные образовательные ресурсы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/ |
| Учебно-практическое оборудование | Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи |

| | |
|--|--|
| | волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки. |
|--|--|

Протокол №1
заседания учителей физической культуры и ОБЖ.

от «30» августа 2022 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 2022-2023 уч. год.
2. Обсуждение и планирование участия педагогов в методических неделях, семинарах, педсоветах по плану школы в 2022-2023 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 2022-2023 уч. год. Члены ППЛ одобрили темы заседаний, которым они уделят внимание в новом учебном году.

Вопрос №2. Выступил Воронин А.В. по теме « Современные образовательные технологии на уроках физической культуры».

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. Выступил 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 2022-2023 уч. год.
2. Принять участие в методических неделях, семинарах, по плану школы в 2022-2023 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. /

Современные образовательные технологии на уроках физической культуры

учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»
Воронин А.В.

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 совершенствовать 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 обучающегося, 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 визуальной 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 обучаемого;
- 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 облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом 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.

1. *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 проследить 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.

2. *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. Слабые педагогические 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 №2
заседания учителей физической культуры и ОБЖ.

от «03» ноября 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; Кошкарлов Д.А; Хмеленко А.С;
Курбатов С.В; Султанов П.М; Алборов В.Г;

Повестка дня:

1. Допуск обучающихся к обязательному зачету по физической культуре в 2-4, 5-9, 10-11 классах.
2. «Индивидуальный подход к ребенку на уроках физической культуры».
3. Итоги участия детей в внутри школьном олимпиаде.
4. Индивидуальная работа по пополнению методического материала.

Вопрос №1. Выступил Надыршин А.М. Он предложил каким образом допустить обучающихся имеющие основную, подготовительную и специальную медицинскую группу с учетом состояния здоровья.

Вопрос №2. Выступил Воронин А.В. с темой «Индивидуальный подход к ребенку на уроках физической культуры».

Вопрос №3. Выступил Тарасов А.А. Итоги проведения внутришкольной олимпиады. Работа с одаренными детьми.

Вопрос №4 Кошкарлов Д.А. Поделится своими методическими разработками " Подвижные игры на уроках физической культуры".

Решение:

1. На уроках следить за самочувствием учащихся, а особенно за самочувствием детей с ослабленным здоровьем. Постоянно проводить диагностику и корректировать нагрузку.
2. Сделать выводы из выступления и скорректировать свою работу с одарёнными детьми.

Руководитель ППЛ /  / Надыршин А.М. /

Секретарь  / Кошкарлов Д.А. /

«Индивидуальный подход к ребенку на уроках физической культуры»

учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»
Воронин Андрей Владимирович

Использование техники индивидуального стиля обучения.

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой. Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить только в том случае, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования. В дальнейшем, путем подбора необходимых средств обучения и проведения индивидуальных консультаций учащийся приобретает необходимые знания и умения в соответствии с поставленными учебными задачами.

В настоящее время уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей и молодёжи оценивается как неудовлетворительный. Одной из причин сложившегося положения является крайне слабая ориентированность школы на формирование и развитие индивидуальности ученика, его разнообразных способностей, дарований и интересов.

В каждом классе большая наполняемость учеников - 25 человек, возможно и больше. Возникает вопрос: можно ли организовать индивидуальный подход к каждому ученику за 40 минут урока? Может ли учитель помнить какие у ребёнка проблемы со здоровьем? В идеале прозвучал бы ответ – ДОЛЖЕН! Но, увы, человек – не компьютер и держать столько информации в голове он не может. Обычно хорошо запоминаются те дети, которые обладают какими-либо отличительными особенностями – запоминающейся внешностью, способностями к спортивной деятельности, опережающим или наоборот слабым физическим развитием, поведением. А научить надо каждого, к каждому подойти индивидуально, учесть все его особенности. Это очень трудно! Но организовать урок так, чтобы сохранилась его оздоровительная направленность, так, чтобы каждый ребёнок получил необходимую оптимальную нагрузку; так, чтобы ученик почувствовал, что учитель замечает его на каждом уроке и обращается именно к нему – всё-таки можно! Это конечно зависит от опыта и коммуникативных способностей учителя, его способности к распределению внимания и наблюдательности.

Отсюда проблема: способен ли учитель осуществить индивидуальный подход к каждому из всех находящихся на уроке учеников, выполнить свою задачу – то есть научить каждого?

Цель педагогической деятельности заключается в совершенствовании образовательного процесса по предмету «Физическая культура» на основе учёта индивидуальных возможностей учащихся и дифференциации по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Исходя из цели можно выделить следующие задачи:

Обеспечение индивидуального подхода учитывая состояние здоровья.

Развитие индивидуальных способностей ученика, ликвидация слабых сторон физической подготовленности.

Повышение уровня физической и функциональной подготовленности. Всякое обучение имеет своим последним этапом учение (самообучение), которое представляет совершенно индивидуальный процесс.

Сегодня я постараюсь дать теоретическое описание индивидуального подхода и способам дифференциации учебного процесса; описать свой опыт работы по применению индивидуального подхода к обучающимся на уроках физической культуры с учётом физической подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Индивидуальный подход - это один из самых главных принципов современного урока физической культуры. Суть его - изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания.

Как это осуществлять? Следует провести чёткое разделение (дифференцирование)

учащихся по уровню физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Надо принимать во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы. Обеспечить индивидуальный подход в обучении и воспитании – это значит систематически изучать учащихся, стремиться в обучении и воспитании найти верный подход к каждому из них.

Под *индивидуализацией обучения* понимается – учёт индивидуальных особенностей конкретного ученика в процессе обучения.

Индивидуализация учебного процесса направлена на усовершенствование методики преподавания. Стараясь лучше обучать, я стремлюсь изучить индивидуальные особенности своих учеников, подобрать к каждому своему ключику. Здесь я должна различать в классе группы учащихся и даже отдельных учеников, что является неперенным условием успешного учебного процесса в школе.

Особенно внимательно я учитываю индивидуальные особенности каждого школьника, включая показатели его физического развития. К отдельным учащимся с выраженными высокими или, наоборот, низкими темпами развития и созревания нельзя предъявлять одинаковые требования, особенно при оценке выполнения учебных нормативов. Поэтому стремлюсь оценивать не абсолютные показатели выполнения нормативов, а больше ориентируюсь на индивидуальные достижения в тех или иных показателях двигательной подготовленности на протяжении всего учебного года.

На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение сочетается с дифференцированным обучением, то есть реализуется на основе дифференциации. Таким образом, личностно-ориентированное обучение по определению является обучением дифференцированным.

Дифференцированный подход – это группировка учащихся на основе каких-либо их особенностей (пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенности восприятия) для отдельного обучения.

Дифференциация – учёт групповых особенностей учащихся в процессе обучения.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры всех обучающихся в зависимости от состояния здоровья делю на 3 группы:

1. Основная – учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, занимаются физическими упражнениями в полном объёме.

Учащиеся основной медицинской группы имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Я учитываю это при проведении упражнений. Той группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, я увеличиваю отягощения и число повторений соответствующих упражнений; той группе учащихся, у которой недостаёт общей выносливости, здесь я стараюсь давать домашнее задание.

Среди учащихся основной группы есть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Таким учащимся даю конкретные домашние задания, приучая их к самостоятельным занятиям. Если учащиеся выполняют упражнения, требующие проявления смелости, то я облегчаю условия их выполнения. Например, снижаю высоту снаряда (козёл, конь), поддерживая ученика; при спусках на лыжах перевожу на менее крутое направление или на более короткий склон.

2. Подготовительная – учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занимаются на уроках, но не сдают контрольных нормативов. К этой же группе отношу детей со стойкими нарушениями осанки и незначительными отклонениями в состоянии здоровья (небольшая потеря зрения, слуха, туберкулёзная интоксикация, повышенное кровяное давление и др.).

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие – в дозировке физической нагрузки.

В вводной части урока для подготовительной группы я даю меньшее число повторений упражнений и предлагаю более длительные паузы между ними для отдыха. Особенно это важно

при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости. Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

В основной части урока, используя индивидуальный подход, я применяю больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

В заключительной части урока основная и подготовительная группы объединяются и вместе выполняют упражнения.

Учащимся подготовительной медицинской группы даю индивидуальные задания (индивидуальные упражнения, которые помогают формировать недостаточно развитые двигательные качества, корректировать нарушения костно-мышечной системы) для самостоятельного выполнения, включая индивидуальные упражнения в общий комплекс утренней гимнастики, консультирую учащихся по вопросам самоконтроля.

3. Специальная – учащиеся, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера и требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной работы.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу А – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, ослабленные различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу и подгруппу Б - школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно - сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Методы индивидуализации.

Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении занятий отдельно с каждым учеником. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика.

На уроке физической культуры выделяю несколько методов (способов) организации деятельности учащихся. Это:

фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяю при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах;

групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими группами учащихся;

поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

индивидуальный способ - отдельные ученики, получив задание, самостоятельно выполняют его. Обычно такие задания даю *отстающим* в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортивной школе.

А я, как учитель контролирую выполнение заданий обучающимися.

Индивидуальный подход к учащимся осуществляю и при фронтальном, и при поточном, и при групповом методах. При одинаковых заданиях, для основной части учащихся, некоторым учащимся облегчаю их или, наоборот, усложняю. Например, при прыжках через козла одним школьникам ближе поддвигаю мостик, другим отодвигаю подальше, предлагаю перед приземлением сделать хлопок руками и т. д.

Во время учебных занятий, просто в общении с детьми я стараюсь держать в поле зрения всю учебную группу. В разговоре с ребятами перевожу взгляд с одного ученика на другого, подолгу ни на ком его не задерживая, стремлюсь создать впечатление у каждого, что именно его я избрала объектом своего внимания. Учитывая индивидуальные различия в восприятии новых упражнений, привлекаю к показу больше школьников. Учебный материал лучше усваивается всеми, когда показ одного и того же упражнения осуществляют несколько лучших "спортсменов", выполняя его с учётом своих индивидуальных особенностей. Необходимо иметь в виду, что одни ученики овладевают движением лучше после яркого, образного, детального объяснения упражнения, другие – после просмотра таблицы или видео - ролика, третьи – только после его практического выполнения.

Дети всегда имеют возможность контролировать, сравнивать свои результаты, работать над развитием физических качеств, которыми определяется уровень физической

подготовленности, когда учащиеся могут отработать те умения, которые у них находятся на более низком уровне. Имея возможность на любом уроке взглянуть на свои достижения (таблица тестов), у ученика возникает желание побить свой рекорд. Таким образом я заинтересовываю детей, активизирую учебный процесс так, чтобы дети осмысливали свои действия.

На основе знаний о подготовленности, особенностях детей конкретного класса я стараюсь предложить им соответствующие по трудности упражнения, дозирую количество повторений, задаю темп с помощью подсчёта. Оцениваю состояние занимающихся по доступным мне, обычно внешним, признакам, характеризующим их состояние. Руководствуюсь своими личными ощущениями, представлениями о состоянии учеников. Хотя в принципе невозможно, окинув беглым взглядом 20-25 ребятшек, проникнуть в каждого настолько, чтобы выяснить и понять, что кому в данный момент нужно, чего хочется, что будет полезным, подходящим для данного, сиюминутного состояния.

Даже в одном классе силы школьников неодинаковы, поэтому к ним необходим дифференцированный подход. Так, при выполнении кувырка вперёд, Я - учитель, убедившись, что часть школьников справляется с этим упражнением легко, разрешаю им выполнять кувырок. У мата, где занимаются самые слабые ученики, я - учитель, став на колени и подложив под мат гимнастический мостик, чтобы упражнение выполнялось под уклон, помогаю им освоить азы упражнения. Всё время держу в поле зрения дополнительные места занятий и слежу за безупречностью выполнения упражнений и конечно же страховки.

НО Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения определенных правил. Если всему классу даю одинаковое задание, то ориентируюсь при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем. Так обычно поступаю во вводной и заключительной части урока. Но при обучении технике движений и развитии двигательных качеств задания лучше дифференцировать.

В своей педагогической практике я применяю следующие варианты:

Первый вариант. Сначала даю классу одно несложное задание, например добиться попадания мячом в баскетбольную корзину, бросая одной рукой с места. Когда часть учеников достаточно хорошо усвоит это упражнение, даю дополнительное – делать броски уже не с места, а после ведения мяча. Сама в это время продолжаю заниматься с той частью учеников, которая ещё не научилась броскам с места.

Второй вариант. Классу даю достаточно трудное задание, но тем, кто не в состоянии с ним справиться, оно облегчается. Например, задание – сделать два кувырка назад. Тем, кому это сразу будет трудно, вначале делают один кувырок.

Конечно я применяю *способы дозирования заданий по трудности:*

Указываю степень трудности, и сама выбираю для каждого отделения учеников посильный вариант. Например, при совершенствовании в спусках с гор на лыжах прокладываю три лыжни: одну – прямо, вторую - слегка наискось и третью – под большим углом к направлению прямого спуска.

Группе, которую я считаю наиболее подготовленной, предлагаю спускаться прямо, менее подготовленной – по второй лыжне и самой неподготовленной – по третьей, где скорость наименьшая.

То же, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания. Ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентируясь на посильные и доступные учащимся обязательные результаты обучения даю возможность каждому школьнику и на каждом уроке испытывать ситуацию учебного успеха.

Чем старше школьник, тем более дифференцированно надо подходить к физическому воспитанию мальчиков и девочек. Для подростков и юношей я ввожу упражнения, нацеленные на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, формирование военно-прикладных навыков и их стабильности при выполнении в усложнённых условиях. Это поможет молодым людям в дальнейшем успешнее трудиться и достойно служить в армии.

Для девушек больше внимания уделяю укреплению мышц живота, спины, таза, развитию пластичности, ритмичности, точности движений. Учитывая особенности женского организма, ограничиваю упражнения, связанные с лазаньем, преодолением сопротивлений, подниманием и переноской тяжестей, прыжками с высоты на твёрдую поверхность. Для девушек уменьшаю длину дистанции бега, ходьбы на лыжах, особенно нацеленных на развитие выносливости.

Заключение

Использование мною дифференциации в процессе обучения создает возможности для развития творческой целенаправленной личности. Важно отметить, что в индивидуальном подходе нуждается действительно каждый ребёнок, ибо это неперенное условие и предпосылка формирования гармонической и всесторонне развитой личности, формирование самой личности как неповторимой индивидуальности.

Я считаю, что применение технологии дифференциации и индивидуализации на уроках физической культуры способствует повышению физической подготовленности учащихся, дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания, что позволяет реализовать свой личностный потенциал. А также индивидуальный подход к учащимся обеспечивает рост показателей всех школьников, а не только отстающих.

Не нужно стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню. Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности ребёнка следует моделировать и реализовать персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития. При этом перед нами встает действительно трудная задача – работать на уроке со всеми вместе и но с каждым в отдельности.

«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФК.
ПОСТРОЕНИЕ И СТРУКТУРА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ»

Презентацию подготовил
Учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»
Воронин А.В.



ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФК.

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения всех задач физической культуры — всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).



Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.).



К ОСНОВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

1. Четкость постановки целей и задач.
2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.



3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.
4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.



5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения..

7. Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов.

8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся.



▪ **Организационное обеспечение урока** предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

▪ **Санитарно-гигиеническое обеспечение условий** для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

▪ **Материально-техническое обеспечение** урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке:

1. Фронтальный метод;
2. Групповой метод ;
3. Индивидуальный метод;
4. Круговой метод.



ПОСТРОЕНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ



При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку.



Задача общей разминки- активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяются медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).



Основная часть занятий бывает простой и сложной.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.



Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия - на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для дополнительной самостоятельной подготовки и др.



ОБЩАЯ И МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЯ

Общая плотность — отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия.

Педагогически оправданное время - это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями.

К неоправданным затратам времени относятся задержки начала занятий, недостаток или отсутствие необходимого инвентаря, нерациональная трата времени из-за нарушения дисциплины.

При проведении учебно-тренировочного занятия следует стремиться к стопроцентной общей плотности.

Моторная плотность — отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10—15% до 79-90.

Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Выписка из приказа

30.08.2019

№ СТШ – 13 – 476/9

Сургут

Об организации индивидуального обучения на дому

В соответствии с приказом Министерства просвещения России от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.05.2014 № 5-нп «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях», приказом ДО ХМАО-Югры от 12.05.2019 № 928, Положением об организации индивидуального обучения детей на дому МБОУ «СТШ», на основании заявления родителей, заключения врачебной комиссии от 10.04.2019 № 114

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать со 02.09.2019 по 31.08.2020 индивидуальное обучение на дому Кошкиной Карины, учащейся 6 И класса, с нагрузкой 35 часов в неделю, в соответствии с учебным планом.

2. Назначить на индивидуальное обучение на дому на 2019-2020 учебный год следующих педагогов:

| № п/п | Ф.И.О. учителя | Таб. № | Должность | Кол-во часов в неделю | Коэффициент за проверку тетрадей |
|-------|----------------|--------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 10 | Воронин А.В. | 33055 | Учитель физической культуры | 3 | |

3. Установить работникам, указанным в пункте 2 настоящего приказа, коэффициент специфики работы за индивидуальное обучение на дому детей, нуждающихся в длительном лечении, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательное учреждение в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы с данной категорией детей.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на Косолович Маргариту Валентиновну, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Выписка из приказа

27.08.2021

№ СТШ – 13 – 416/1

Сургут

Об организации индивидуального обучения на дому

В соответствии с приказом Министерства просвещения России от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.05.2014 № 5-нп «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях», приказом ДО ХМАО-Югры от 12.05.2019 № 928, Положением об организации индивидуального обучения детей на дому МБОУ «СТШ», на основании заявления родителей, заключения врачебной комиссии от 25.05.2021 № 106

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать с 01.09.2021 по 31.08.2022 индивидуальное обучение на дому Михайловского Захара, учащегося 9 К класса, с нагрузкой 33 часов в неделю, в соответствии с учебным планом.

2. Назначить на индивидуальное обучение на дому на 2021-2022 учебный год следующих педагогов:

| № п/п | Ф.И.О. учителя | Таб. № | Должность | Кол-во часов в неделю | Коэффициент за проверку тетрадей |
|-------|----------------|--------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 11 | Воронин А.В. | 33055 | Учитель физической культуры | 3 | |

3. Установить работникам, указанным в пункте 2 настоящего приказа, коэффициент специфики работы за индивидуальное обучение на дому детей, нуждающихся в длительном лечении, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательное учреждение в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы с данной категорией детей.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на Косолович Маргариту Валентиновну, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Комплексы упражнений для успешного выполнения нормативов

ВФСК «ГТО»

подготовил

учитель физического воспитания
МБОУ «СТШ»

Воронин Андрей Владимирович

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.

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.

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).

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»**

Исследовательская работа:

**«История развития
физической культуры
в средние века»**

ВЫПОЛНИЛ:

Юшков Максим,

ученик 7 класса В

руководитель:

Воронин Андрей Владимирович,

учитель высшей категории

**Сургут
2019 г.**

Аннотация.

Данная работа раскрывает историю развития физической культуры в средние века (с конца V до XVII века) разных стран: Западной Европы, Азии (Японии, Китая), Америки, Русского централизованного государства. Рассматриваются вопросы физического воспитания людей разных сословий. Также в работе представлены первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения и раскрываются профессиональное отличие и общие сходства их целей и принципов.

Рецензия.

Исследовательская работа Юшкова М. написана на весьма познавательную тему. Рассматриваемая тема выявляет отношение к занятиям физической культуры в средние века с конца V до XVII века. Несмотря на очевидное влияние физической культуры на человека далеко не во всех странах в этот период времени можно было заниматься физическими упражнениями.

В работе поставлена цель сопоставить отношение к физической культуре народов разных стран и сословий.

Работа аккуратно оформлена, хорошо читается и воспринимается. Хорошо раскрыта проблема, работу отличает творческий характер. Проведена большая исследовательская работа, выявлены первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения.

Оглавление.

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе.
2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай).
3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации).
4. Физическая культура Русского централизованного государства.
5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения.
6. Заключение.
7. Литература.

История развития физической культуры в средние века

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе

Современная историческая наука использует термин «средние века» применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления феодализма (V–X вв.), расцвета феодализма (XI–XV вв.) и заката феодализма (XV–XVII вв.). На первом этапе огромную негативную роль на дальнейшее развитие физической культуры в Западной Европе сыграло теологическое учение средневековой христианской церкви, т.к. некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела в соответствии с телом распятого Христа. Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Поэтому проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития.

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти 5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплывать через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую «джиу-джицу»). С XIV века в 5 раздел были добавлены умения по стенам и штурмовать города. Кроме этого, список навыков увеличился до семи – добавилось овладение навыками развлекательных игр для службы при дворе и обучение придворным манерам (танцевальным движениям, искусству чтения стихов).

Наряду с перечисленными 7 рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить 7 рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах,

грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа. Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Оно начиналось с 7 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

В течение XI–XII вв. институт рыцарей распространился на всю Западную Европу. Они получали за службу поместья, звания. За это воины-дворяне попадали в вассальскую зависимость от короля. Стали создаваться многочисленные самостоятельные рыцарские организации – ордена. Наиболее известными и влиятельными были иоанниты (1048 г.), тамплиеры (1119 г.), немецкий рыцарский орден (1198 г.). Основной формой военно-физической подготовки рыцарей являлись рыцарские турниры. Один из средневековых историков так объяснял значение турниров: «Рыцарь не может блестяще воевать, если он не подготовился к этому во время турниров. Нужно, чтобы у него пролилась кровь, чтобы трещали зубы под ударами противника. Нужно побывать распростертым на земле, чтобы почувствовать вес противника. Нужно, чтобы его 20 раз выбили из седла, и чтобы он 20 раз встал. Тогда рыцарь станет отчаянным в борьбе. Только тогда он сможет отправиться на тяжелую военную службу с надеждой стать победителем». Наибольшее распространение получили две основные формы рыцарских турниров: парные и групповые состязания. В первом случае это был поединок двух рыцарей в полном вооружении. Противники пытались с помощью острого или тупого копья выбить друг друга из седла. Отсюда происходит и название турнира. Второй этап «бодание» или схватка на рапирах. Если он заканчивался безрезультатно, то состязание завершалось силовой борьбой. Вторая форма – турнирная игра и массовая схватка. Массовая схватка была опасным развлечением и часто заканчивалась смертельными исходами, несмотря на разработанные правила и прочные латы.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д. Большая часть элементов этих упражнений легла в основу будущих видов спорта в следующих столетиях.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. Занятия носили специфику отраслевой и военной подготовки. Во главе стояли капитаны, проводящие занятия. Проводились городские состязания, результаты которых оценивали «арбитры». В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом.

2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)

Средневековая Япония. Современная японская цистография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался «институт японского рыцарства». Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, искусство фехтования с 1 и 2 мечами, владение копьем и секреты психологического воздействия на противника. Одной из привилегий самураев была борьба сумо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизм, ставший государственной религией. Это танцы, конное поло,

японское кемари (игра на ловкость и быстроту). Среди средних слоев (горожан, крестьян) особой популярностью пользовались также различные упражнения, как: перетягивание каната, серсо, пятнашки, качели, хождение на ходулях, фехтование на палках. К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (каратэ) связано с историей классовых конфликтов.

В XIV веке на Окинаве, считавшейся центром крестьянских волнений, с особой жестокостью была осуществлена «охота с мечом». Восставших убили или загнали в лес. В этой обстановке с 1360 г. стали зарождаться системы физического воспитания, связанные с самообороной, так называемые «школы в зарослях». Система складывалась из: медитации и психологической настройки; развитию выносливости и быстроты в бегах по крутым лесным и холмистым тропам; прыжков с грузом на плечах; упражнений на кисти рук; различные виды ударов руками и ногами в наиболее чувствительные точки; приемы обезоруживания; приемы удушения. Таким образом, сложилась манера ведения борьбы каратэ.

Средневековый Китай. В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это «безоружное» состязание способствовало формированию в среде китайских крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах. От маньчжуров китайцы заимствовали катание на коньках, у индийцев – хаткайогу и метаигры. Позднее высшие слои общества отказались от прежних физических упражнений, увлекаясь конным поло, и перешли на «рыцарские привычки». В XIII веке китайский рыцарь Лун-Ван возродил китайскую игру типа гольфа. Им же были разработаны обязательные «рыцарские добродетели» для различных игр. Экономическая политика в этот период (X–XIII в.) благоприятствовала развитию физической культуры городского населения. В городах проводились упражнения по балансированию на ходулях и бамбуковых шестах, массовые перетягивания каната, атлетика, игры в мяч с перьями. Продолжала свое развитие система подготовки к самообороне. В XVII веке она включала уже свыше 150 движений.

Окончательный закат физической культуры в средневековом Китае начался после приглашения маньчжуров на подавление крестьянских восстаний. Новые хозяева одели женщин в колодки, обложили большим налогом игровые площадки и состязания стали отмирать.

3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики господствовали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих 2-х народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождались играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «игра цветов», победители приносили в жертву побежденных.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Среди других племен распространение получили игры с ракеткой, спуск на санях, игры в мяч на льду, состязания в беге, игры на воде, техника владения копьем под названием «снежная змея». Физическая подготовка американских народов была выше, чем у европейцев.

4. Физическая культура Русского централизованного государства

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме «потех» и ярмарочных гуляний: фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы преследовали крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Содержание и методы физического воспитания феодалов определялись задачами подготовки к военному делу. Физические упражнения носили прикладной характер. Детей феодалов с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 г. считалась наследственной обязанностью. Детей царской фамилии и привилегированных сословий с 11–12 лет приучали к военным потехам. Это – стрельба из лука, верховая езда, упражнения на навыки стратегического и тактического боя. В зрелые годы феодалы занимались охотой на крупного зверя (медведь, кабан, лось, волк) и соколиной. Для Российского государства большое значение имела физическая подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды. О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи – книга ученого монаха Епифания Славинецкого «гражданство обычаев детских», в которой он классифицировал упражнения на пригодные и непригодные (игры в карты, кости и т.п.). Большое внимание автор уделил подвижным играм в воспитании детей. Славинецкий явился первым русским теоретиком физического воспитания.

5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

С XV по XVII вв. ускоренными темпами стали развиваться естествознание, философия, литература, искусство, педагогическая мысль и физическая культура, и они приобрели общественное влияние, и городская буржуазия готовилась сменить строй. Конец феодального строя ознаменовался прекрасным периодом эпохи Возрождения. Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Их принципы и цели имели профессиональное отличие и общие сходства:

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;

- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения. Среди них особого внимания заслуживают директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530–1611 г.) и чешский мыслитель-гуманист Ян Амос Коменский (1592–1670 г.).

Р. Малкастер в своей книге «Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идет ли речь о воспитании духа или тела» анализирует около 45 различных ситуаций, связанных с воспитанием, причем 2/3 – под углом морали и физического воспитания. Новаторский характер его размышлений обусловлен тем, что физические упражнения и игры трактуются как продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которых можно вести (ничем другим не заменимую) подготовку подрастающего поколения. Малкастер также отмечает, что выполняя задачи физического воспитания, одновременно решается целый ряд других педагогических проблем. Автором также отводится ведущей роли преподавателя. К сожалению, победившая буржуазия смогла использовать только отдельные элементы новаторского учения Ричарда Малкастера.

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» были рассмотрены вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
4. на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде «Мир чувственных вещей в картинках» ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом» и т.д.

Заключение.

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества. Приходит понятие, что без гармоничного физического развития нельзя добиться высоких результатов в любых начинаниях, как на трудовых, так и на боевых полях сражений.

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.

История развития физической культуры в средние века

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе

Слайд №1

Слайд №2

Современная историческая наука использует термин «средние века» применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. К новым формам физической культуры, соответствующей общественному строю, народы пришли в разное время. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления феодализма (V–X вв.), расцвета феодализма (XI–XV вв.) и заката феодализма (XV–XVII вв.). Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Поэтому проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, отеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития. Подвижные игры, проводимые с детьми младшего возраста, считались источником греха. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, теологическое учение объявило физические упражнения и игры действием дьявола.

Слайд №3

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти 5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплываться через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую «джиу-джицу»).

Слайд №4

Наряду с рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить 7 рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах, грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа.

Слайд №5

Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Оно начиналось с 7 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом.

Слайд №6

2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)

Слайд №7.

Средневековая Япония. Современная японская цистография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался «институт японского рыцарства». Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, Одной из привилегий самураев была борьба сумо. Состязанию предшествовали ритуальные обряды. Первое публичное состязание по сумо состоялось в 1629 г. в Иедо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизм, ставший государственной религией. Это танцы, конное поло, японское кемари (игра на ловкость и быстроту). К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (кاراتэ) связано с историей классовых конфликтов.

Слайд №8

Средневековый Китай. В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это «безоружное» состязание способствовало формированию в среде китайских

крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах.

Слайд №9

3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики господствовали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих 2-х народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождалась играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «игра цветов», победители приносили в жертву побежденных. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Проводимые на них соревнования походило на игру в баскетбол, где потеря мяча стоила жизни игроку.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Слайд №10

4. Физическая культура Русского централизованного государства

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы преследовали крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Физические упражнения носили прикладной характер. Для Российского государства большое значение имела физическая

подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды.

Слайд №11

5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Слайд №12

Их принципы и цели имели профессиональное отличие и общие сходства:

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

Слайд №13

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» были рассмотрены вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
4. на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде «Мир чувственных вещей в картинках» ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом» и т.д.

Слайд №14

Заключение.

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества. Приходит понятие, что без гармоничного физического развития нельзя добиться высоких результатов в любых начинаниях, как на трудовых, так и на боевых полях сражений.

Слайд № 15

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
5. Хавин Б.Н. все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.

Слайд № 16

Спасибо за внимание!

История развития физической культуры в средние века

презентацию подготовил
Юшков Максим,
ученик 7 В класса.
научный руководитель
Воронин Андрей Владимирович

Физическая культура в средневековой Западной Европе

История физической культуры стран Западной Европы, учитывает физическую культуру трех периодов:

- становления феодализма (V–X вв.),
- расцвета феодализма (XI–XV вв.),
- заката феодализма (XV–XVII вв.).

5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей.

- ездить верхом,
- плавать,
- ОХОТИТЬСЯ,
- стрелять из лука,
- сражаться.

7 рыцарских добродетелей:

- верность церкви;
- верность сюзерену;
- личную храбрость;
- соблюдение правил поединка;
- святость данного слова;
- великодушие к побежденным;
- благородное отношение к аристократическим дамам.

Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру.

- В 7 лет отдавали сыновей в своеобразные школы при замках, где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука.
- В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры.
- В 21 год происходило посвящение в рыцари.

**Физическая культура
народов средневековой Азии
(Япония, Китай)**

Средневековая Япония

Традиционные нормы поведения и требования физической подготовки:

- стрельба из лука,
- искусство фехтования с 1 и 2 мечами,
- владение копьем,
- секреты психологического воздействия на противника.

Средневековый Китай

В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия.

Способы самообороны:

- техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями),
- техника тайных ударов руками и ногами.

Физическая культура народов Америки

Физическая часть связана:

- с фехтованием на палках,
- техникой пользования копьем,
- щитом,
- набрасывания лассо,
- много внимания уделялось рукопашной схватке.

Физическая культура Русского централизованного государства

- В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство.
- Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои.
- У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах.
- К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей.

Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

Выразителями прогрессивных идей
стали:

- врачи (Иероним Меркуриас),
- гуманисты (Томас Мор),
- социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Принципы и цели

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Ян Амос Коменский «Великая дидактика»

- воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
- правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
- о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
- на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
- на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
- на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Заключение

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества.

Литература

- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
- Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
- Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
- Хавин Б.Н. все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.

Спасибо за внимание!