Физическая культура

**Тема опыта:** «Двигательная активность в образовательном процессе как средство развития физических качеств и укрепления здоровья учащихся младших классов».

Автор опыта**: Сахаров Вадим Иванович**, учитель физической культуры **ГБОУ НАО** «**СШ п. Искателей**».

1. **Информация об опыте**

***Условия возникновения опыта***

Работу над темой «Двигательная активность в образовательном процессе как средство развития физических качеств и укрепления здоровья учащихся младших классов» автор начал в 2019 году в должности учителя физической культуры ГБОУ НАО СШ «п. Искателей».

«Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны». По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» [1].

В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Сохранение и укрепление здоровья одна из задач Государства и образовательной организации [2]. Укреплению здоровья в школе всегда уделялось и уделяется повышенное внимание. Одним из основных факторов формирования здоровья в образовательной организации является двигательная активность через уроки физической культуры, спортивные кружки и секции. Двигательная активность напрямую влияет на развитие физических качеств. Это два тесно связанных между собой понятия. Человек (ученик) который много двигается, выполняя определенные физические упражнения, совершает движения, выполняет физическую работу – тем самым развивает свои физические качества. Выполняя физические упражнения, т.е. реализуя двигательную активность, человек становится сильным, быстрым, выносливым, гибким и ловким. Развивая физические качества, ученик становится способным противостоять внешним факторам, легче переносит нагрузки, быстрее восстанавливается, будет менее подвержен заболеваниям и вирусам. Всего этого можно добиться, имея крепкое здоровье, регулярно и систематически выполняя физические упражнения и имея высокую двигательную активность. И наоборот, имея низкий уровень двигательной активности, ведя малоподвижный образ жизни, учащийся не развивает свои физические качества, тем самым не укрепляет, а зачастую в зависимости от образа жизни ухудшает уровень своего здоровья. Что идет в разногласии с концепцией государства, когда выпускник школы должен быть здоровым, интеллектуально развитым гражданином с привитыми навыками здорового образа жизни, который готов защищать свое отечество, готов к труду на производстве. Однозначно, это должен быть здоровый, социально адаптированный, физически развитый гражданин своей страны, приносящий пользу обществу.

Нормативно-правовой документацией, которая регламентирует деятельность учителя физической культуры в школе, является:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций РФ, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Основой возникновения опыта становится увеличение физических показателей учащихся, дополнительно занимающихся в секции «Общая физическая подготовка». А также заинтересованность обучающихся в школе учеников к систематическим занятиям спортом. Требуется отметить, привлечение в секцию производилось не только в зависимости от заинтересованности учащихся, но и тех ребят, которые обладают недостаточно развитыми физическими качествами и не посещающими другие спортивные секции. Это стало необходимо, потому что многие школьники недостаточно двигаются в свободное время, у них низкий уровень физического развития, а в частности низкий уровень развития физической подготовки. Уровень физического развития важен для нормального развития здорового человека, от этого зависит и качество жизни в целом.

В начале каждого учебного года, «**Приложение 1**», «**Приложение 2**» было проведено два тестирования: прыжок в длину с места и отжимания от пола. При анализе мониторинга физических качеств было выявлено значительное увеличение таких показателей у детей, которые посещают не только уроки физической культуры но и занимаются в спортивной секции «Общая физическая подготовка».

**Приложение 1**

**Тестирование: прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сентябрь 2020 | Сентябрь 2021 | Сентябрь 2022 |
| 1 | 151 | 170 | 192 |
| 2 | 146 | 165 | 185 |
| 3 | 138 | 158 | 174 |
| 4 | 142 | 150 | 163 |
| 5 | 144 | 153 | 168 |

**Приложение 2**

**Тестирование: отжимания от пола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сентябрь 2020 | Сентябрь 2021 | Сентябрь 2022 |
| 1 | 3 | 12 | 23 |
| 2 | 7 | 20 | 28 |
| 3 | 8 | 20 | 30 |
| 4 | 10 | 22 | 32 |
| 5 | 11 | 23 | 32 |

Тестирование показало, что результаты регулярно занимающихся учеников в секции увеличиваются каждый учебный год. При увеличении силовых и скоростных показателей, развиваются физические качества, улучшается функциональное состояние организма, что благотворно сказывается на здоровье учащихся. Из приведенных данных видно, что каждый учебный год регулярно выполняющие физические упражнения учащиеся прибавляли по 15-20 см в «прыжок в длину с места», и по 10-12 раз в упражнении «отжимания от пола». При этом стоит отметить, что техника выполнения упражнений с каждым годом занятий улучшалась. Так, «Ученик 1», придя в секцию в сентябре 2020 года, прыгал в длину с места 151 см. В сентябре 2021 года лучший результат в прыжке составил 170 см. За один год занятий ученик прыгнул дальше на 19 см. В сентябре 2022 года этот же ученик преодолел отметку 192 см, увеличив свой результат еще на 22 см.

Было замечено, что посещающие занятия ребята так же увеличивали свои показатели и в других видах тестирования, а также увеличивали функционал команды в командных видах спорта и в соревновательной деятельности. Улучшались и морально волевые качества:

* Пунктуальность – перестали опаздывать на занятия и другие уроки.
* Ответсвенность – проявлялась в выполнении домашних заданий, поручений старших.
* Уважение – по отношению к одноклассникам, учителям.
* Сознательность – бережное отношение к своему здоровью.

Также в уровне измерения силы были видны увеличения показателей. «Ученик 2» в сентябре 2020 года отжимался от пола всего 7 раз. Через год тренировок его результат был 20 раз, а еще через год, в сентябре 2022 года – 28 раз.

Таким образом, исходя из материалов исследования видно, что учащиеся, регулярно посещающие секцию по Общей физической подготовке имеют явный прогресс и рост спортивных результатов. Целью учебно-тренировочных занятий становится развитие основных физических качеств, повышение двигательной активности и высокая мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья.

***Актуальность   опыта***

В последние годы государством решаются задачи по повышению среднего возраста жизни в Российской Федерации и укреплению здоровья населения. В этот момент значительно возрастает роль физического воспитания.

Современный мир, новые технологии сильно изменили уклад жизни человека, начиная от автоматизации различных видов деятельности на производстве, заканчивая интеллектуальными технологиями. Для того, чтобы согреть воды, запустить робот-пылесос, кофе автомат, посудомоечную или стиральную машину достаточно нажать на кнопку гаджета, или вовсе подать голосовую команду устройству. И все это, не вставая со стула. Безусловно такой образ жизни приводит к снижению двигательной активности. Мышцы человека меньше работают, не получая должной нагрузки, попросту атрофируются. Не получают достаточную нагрузку легочная и сердечно-сосудистые системы. Уменьшается жизненный объем легких. Организм страдает от гиподинамии. Сюда же относится и культура питания. Жирная, калорийная пища, высокоуглеводные продукты, газировка приводят к ожирению. И тут уже страдает не только мотор (сердце), но и желудочно-кишечная система. Школьная нагрузка, интенсивность обучения, подготовка к экзаменам, когда ученик проводит много времени за учебниками и тетрадями, ухудшает психическое здоровье, приводит к искривлению позвоночника и снижению зрения. Чем старше становится ученик, тем больше он ведет малоподвижный образ жизни. Все эти факты говорят об ослабленном здоровье выпускников школ. По данным медицинских служб и Министерства просвещения, лишь 10 процентов выпускников школ здоровы. А абсолютно здорового ребенка встретить очень сложно. Эти факты влияют и на выбор будущей профессии, когда по медицинским показателям человеку запрещено заниматься определенной деятельностью. Эти факты в корне отличаются от задач, поставленных государством - продлении среднего возраста жизни россиян. Актуальность проблемы, над которой работает автор, вызывает тревогу, выраженную малоподвижным образом жизни, что является прямым фактором ослабления здоровья учащихся. Для устранения этих недочетов и решений задач в области физической культуры и спорта – повышение двигательной активности учащихся, повышение мотивация к занятиям физкультурой, а в следствии развитии физических качеств и укрепления здоровья, будут способствовать разнообразные способы и формы проведения внеклассных занятий в секции общая физическая подготовка.

***Диапазон опыта***

Диапазон данного опыта представлен в систематических занятиях в секции Общая физическая подготовка и внеклассных мероприятиях, проводимых на базе ГБОУ НАО СШ п.Искателей.

***Ведущая педагогическая идея опыта***

Ведущей педагогической идеей опыта становится многоплановая работа по решению задач в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья учащихся, развития физических качеств и повышения двигательной активности учащихся младших классов через посещение спортивной секции.

***Теоретическая база опыта***

На современном этапе жизнедеятельности системы образования уроки физической культуры и тренировки в секциях обеспечивают возможность ученикам поддерживать на должном уровне свою двигательную активность. Теоретической базой опыта становятся мнения исследователей, таких как П.Ф. Лесгафт, С.В. Голомазов, В.А. Шальнов, А.И. Шамардин, Е.С. Левченко, А.И. Галыперин, Ю.Д. Железняк и другие известные исследователи в области физической культуры и спорта.

В опыте использованы идеи Т.С. Казаковцевой, Т.Л. Косолаповой [10, с.27]. Они считают, что основная функция здоровья заключается в обеспечении достаточного уровня жизнедеятельности человека, проявляясь в его биологической и социальной активности в различные возрастные периоды жизни.

Ученые В.Ф. Лахтман, Н.К. Смирнов [15, с.41] считают, что кроме стремления защитить школьников от воздействия негативных факторов образовательного процесса, необходимо последовательно и планомерно обучать их ведению здорового образа жизни, воспитывать у них культуру здоровья. Причем делать это не в традиционных формах проведения большинства уроков, а в режиме активных методов обучения, с использованием игр, тренингов, анализа реальных жизненных ситуаций.

Изучив научно-методическую литературу, автор пришел к выводу, что еще с древних времен физической культуре уделялось должное внимание, где огромное значение уделялось двигательной активности. Чтобы победить мамонта и добыть пищу, человек должен был быть ловким, метким, выносливым и обладать богатырской силой. Всеми этими качествами мог обладать абсолютно здоровый человек, проводящий половину своей жизни на охоте, чтобы в любое время года обеспечить свою семью едой. Сюда же можно отнести крестьянина. Насколько сложен был его труд, когда он пахал поля, обрабатывал их, чтобы получить урожай. Физическое воспитание в любом обществе строилось на базовых ценностях народа и служило интересам государства. На Руси физическое воспитание народа поддерживалось царем. Защитники Российской империи должны были быть не только физически развитыми, сильными, выносливыми, но и здоровыми.

Физическое воспитание социально ориентировано в большей степени на гражданскую сферу. Его содержание имеет достаточно давнюю историю. Здоровье же имеет духовно-нравственную природу и наряду с законопослушанием, любовью к родной природе, оно всегда было яркой чертой российского характера. Объединение в единое целое социально-правового компонента физического воспитания с понятием здоровье и создаст понятие физическая культура.

Поиск решения данной проблемы привел автора опыта к необходимости осмыслить собственный педагогический опыт.  Чем и обусловлен выбор темы опыта. В течение нескольких лет автор опыта ведет целенаправленную работу по решению этих проблем. В школе помимо уроков физической культуры ведутся секции, которые служат дополнительным укреплением здоровья учащихся. Они способствует не только общению учащихся между собой, но и формированию здоровья у учащихся, выполнению физических упражнений, высокой двигательной активности, развитию физических и морально-волевых качеств. В рамках педагогической антропологии П.Ф. Лесгафт считал основополагающим выявить закономерности роста и развития человека, учитывая при этом все его черты - темперамент, наследственность, физические, умственные, нравственные характеристики, возраст, пол, условия жизни и другие характеристики [4, c. 41]**.** Практический интерес к теме обоснован необходимостью того, что именно в школе развитие и сохранение здоровья рассматривается как одна из главных задач ФЗ об Образовании. Практическая подготовка включает в себя: двигательную активность учащихся, физкультурную, игровую и соревновательную деятельность, где укрепление и сохранение здоровья составляют одно из важнейших направлений.

***Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта***

Данный опыт может быть использован с учащимися общеобразовательных организаций и учреждениях дополнительного образования.

1. **Технология опыта.**

Главные цели физического воспитания:

 - содействие всестороннему развитию личности

 - закрепление и сохранение здоровья

 - удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

**Цель опыта:** Основной целью опыта является укрепление здоровья учащихся, посещающих секцию «Общая физическая подготовка».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов является строгий учет особенностей возрастного и индивидуального анатомо-физиологического развития [9, с.56]. Физическое воспитание начинают преподавать еще в дошкольных учреждениях, прививая любовь к спорту и здоровому образу жизни. Упущенные возможности в развитии физических качеств в младшем школьном возрасте компенсировать скорей всего никогда уже не получиться. Поэтому очень важно привлекать младших школьников к систематическим занятиям физической культурой под руководством учителя или тренера.

Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья у детей, готовности к предстоящей трудовой деятельности, как ведущего направления, а также условий, обеспечивающих ее эффективность, не стоит недооценивать. Логично возникает вопрос: как эффективно организовать учебно-тренировочный процесс без ущерба здоровью школьников? Он может быть решен путём реализации следующих задач:

1. Нужно создать такие условия, чтобы у занимающихся росла мотивация к занятиям физической культурой и ответственному отношению к своему здоровью.
2. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией в области формирования здорового образа жизни.
3. Создать механизм, обеспечивающий эффективное функционирование целостной системы физического воспитания молодежи.

Перед автором работы возникает вопрос: как организовать деятельность школьников, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья, возраста, пола? Как развивать интерес учащихся к спортивным занятиям и урокам физической культуры? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Тут в первую очередь нужно учитывать возраст занимающихся. У младших школьников быстро притупляется внимание, от чего выполнение однообразных, порой нудных упражнений приводят к снижению интереса. Общая выносливость развивается в более старшем возрасте. Длительные выполнения упражнений тут тоже не подойдут. При наступлении утомления, в первую очередь, перестает на должном уровне работать головной мозг, который посылает сигналы к каждой клетке организма. В данном случае будет ломаться техника выполнения упражнений, что может привести к травме. Правильно поставленной технике выполнения упражнения следует уделять особое внимание. Если ребенок усвоит искаженный вариант выполнения двигательного действия, переучить выполнять правильно будет гораздо сложнее. В силу своего возраста младшие школьники всегда хотят быть первыми, быть победителями. Не осознавая, что они делают что-то не так, нарушая правильность и последовательность действий, готовы добиваться победы любой ценой, быть лучше своих одноклассников. Например, в упражнении отжимания от пола могут не до конца разгибать или сгибать руки, выполнив большое количество отжиманий. Отжался больше всех. Но если количество правильных повторений равно нулю, то смысл выполнения упражнения теряется.

Так же при выполнении физических упражнений в организме ребенка происходит ряд морфофункциональных изменений. Сердце – мотор человека, главный центр кровеносной системы. Под влиянием физических нагрузок стенки сердечной мышцы и кровеносных сосудов уплотняются, что приводит к увеличению мощности и работоспособности сердечной мышцы, сокращению ЧСС и усилении мощности сократительного миокарда [11, с.149]. Так же при регулярных физических нагрузках происходит ряд изменений в крови человека. Увеличивается количество эритроцитов и повышается гемоглобин, что приводит к повышению устойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, т.е. укреплению иммунитета – а значит укреплению здоровья.

Учитывая возраст занимающихся, для отсутствия снижения интереса к занятиям, но при этом развитии физических качеств в учебно-тренировочный процессе, необходимо включать игровые и соревновательные упражнения. Так же следует учитывать сенситивные периоды развития – наиболее благоприятные периоды для развития физических качеств. У каждого возраста свой сенситивный период. У младших школьников лучше развиваются в этом возрасте такие качества, как: быстрота, ловкость и гибкость. Именно на эти качества и делается упор. Естественно, что, развивая одни физические качества, в комплексе воздействия на организм происходит развитие и других качеств, но не настолько выраженно. Так при развитии быстроты, появляется сила в ногах. Повышается общая выносливость, улучшается ловкость. В младшем школьном возрасте закладывается «база» - основа для дальнейшего физического развития. Так же следует уделять внимание выполнению упражнений в парах и группах, что способствует развитию не только морально волевых качеств, но и укреплению коллективизма.

Система функционирования данной модели, созданной на базе ГБОУ НАО «СШ п. Искателей», реализуется через следующие направления: уроки физической культуры, кружки спортивной направленности, секции, а также созданными на базе школы спортивный и военно-патриотический клубы с собственным тиром для стрельбы. Школа поселка Искателей сотрудничает с ГБУ ДО НАО «Дворец Спорта НОРД». Учащиеся 3-4 классов 1 раз в неделю организованными группами посещают бассейн. Ученики 1-2 классов, посещают Ледовый дворе «Труд», где проходят уроки катания на коньках. Это придает школьникам не только двигательную активность, но и оздоровительный эффект и закаливание организма. Так же учащиеся 5-11 классов в 3 четверти посещают 1 раз в неделю уроки катания на коньках на катке, расположенном в поселке Искателей, в шаговой доступности от учебного заведения. Такие уроки носят не только оздоровительный характер. Повышается мотивация за счет интереса к конькам. Происходит закаливание организма, за счет занятий на свежем воздухе. Все эти дополнительные внеурочные занятия направлены на повышение двигательной активности учащихся, развития физических качеств и укрепления здоровья, готовности к дальнейшим занятиями спортом во взрослой жизни в современных условиях.

Изложение данного опыта предполагает развитие и сохранение у учащихся здоровья.

В реализации опыта автор использует различные методы:

- обобщающие (разработка мероприятий);

- аналитические (рефлексия проведенных мероприятий и планирование новых);

- демонстрационные (выполнение и показ презентаций о достижениях учащихся в области физического воспитания).

- игровой (выполнение упражнений в игровой форме, подвижные и спортивные игры);

- соревновательный (проведение соревнований в образовательной организации, участие в региональных соревнованиях).

         Кружок спортивной направленности «Общая физическая подготовка» был создан в сентябре 2019 года на базе ГБОУ НАО «СШ п. Искателей». Возраст учащихся, посещающих дополнительные занятия спортивного кружка - секции – 8-11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 час. Занятия проходят в после урочное время, в спортивном зале школы. Кружок по «Общей физической подготовке» является частью воспитательной системы школы. **(Приложение 3)**

Для реализации опыта работы автором были разработаны следующие нормативные документы:

-Рабочая программа кружка по Общей физической подготовке»;

-Годовое календарно – тематическое планирование деятельности кружка»;

-Система физического воспитания, направленная на развитие и сохранение здоровья учащихся, подготовка к военной службе мальчиков и последующей трудовой деятельности.

Содержанием деятельности кружка являются: проведение занятий согласно рабочей программе, организация соревнований, конкурсов, викторин, тренировок с различной формой выполнения упражнений и заданий, в том числе на свежем воздухе. Организация спортивных мероприятий в школе между детьми, родителями и учителями, семейных эстафет.

Основное содержание деятельности кружка содержится в практической части подготовки. Обязательно проводится и теоретическая подготовка, хотя в соотношении с практической по времени она мала, что оправдывает нужду больше двигаться.

Комплекс средств и методов, выполняемым учащимся спортивного кружка, имеет четкую цель воспитать здорового, всесторонне развитого человека. (**Приложение 4)**

Обязательными предметами, изучаемыми в спортивном кружке и на уроке физической культуры, можно считать следующие:

1. Легкая атлетика

Цель — воспитание физических качеств (быстроты, прыгучести). Проводится на улице и спортивном зале.

2) Спортивные игры: баскетбол и волейбол (пионерский мяч).

Проводятся обзорно, основное внимание уделяется навыкам игры, приемам владения мячом.

1. Лыжная подготовка.

 Практическое занятие на свежем воздухе до -16 градусов. Цель: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, закаливание организма.

1. Подвижные игры.

Проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Цель: развитие физических качеств, повышение двигательной активности, повышение эмоционального фона.

1. Подвижные игры народов Севера. Цель: развитие скоростно-силовых способностей, ознакомление с бытом проживающих в тундре, сохранение традиций предков.
2. Гимнастика и акробатика. Цель: развитие гибкости, силы, ловкости.

Выполнение физических упражнений имеет цель повышение двигательной активности. Помимо секций в школе для поддержания интереса к занятиям организуются различные соревнования, дни здоровья, олимпиады, спортивные праздники, летний оздоровительный лагерь.

Члены и выпускники секции участвуют в таких мероприятиях, как: легкоатлетический кросс, соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, веселые старты, «снайпер», дни здоровья, семейные эстафеты, олимпиады, заочные конкурсы по физической культуре школьного, муниципального, регионального и всероссийского уровня. В марте 2020 году учащиеся школы, посещающие кружок «Общая физическая подготовка», приняли участие в Международной конкурс- игре по физической культуре «Орленок», стали победителями на региональном уровне и лауреатами конкурса на федеральном уровне.

  В декабре 2019 года, учащиеся школы стали победителями турнира по мини-футболу в НАО, завоевали путевку в 3 этап соревнований в городе Санкт -Петербурге. В феврале 2020 года ребята завоевали первое место в СЗФО по мини-футболу и выиграли путевку в финал, проходящий в столице Российской Федерации г. Москва, где впоследствии достойно выступали не только за честь школы, региона, но и всего Федерального округа, завоевав достойное 5 место. Финальный этап проходил в весенние каникулы. Ребята смогли не только посоревноваться, показать себя, но и увидеть столицу нашей страны. Ребята посетили Красную площадь и другие достопримечательности. Вернувшись домой, они рассказали младшим школьникам о поездке. Младшие ребята тоже захотели победить в региональном этапе и стали готовиться с удвоенной силой, что привело к росту двигательной активности за счет повышенной мотивации.

В программе курса Общая физическая подготовка особое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья будущего поколения. В первую очередь задача по укреплению здоровья лежит на образовательных организациях, так как именно в школьные годы здоровье должно развиваться. На разных возрастных ступенях важно прививать детям любовь к спорту, чувство ответственности за себя и свое здоровье в развитии своих физических качеств.

**Результативность опыта**

За время работы кружка его воспитанниками стали более 270 человек, и количественный состав секции регулярно увеличивается. Учащиеся школы проявляют интерес к кружку, приходят к учителю, узнают информацию по поводу расписания занятий секции и как туда записаться. Участники кружка охотно выступают в мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности школьного и окружного уровней.

Несколько воспитанников секции проявляют интерес, некоторые уже получают обучение в вузах, связанных с специальностями физическая культура, и силовыми структурами.

За период работы кружка, участвуя в школьных и окружных соревнованиях физкультурной направленности, учащиеся показывают хорошие результаты, о чем свидетельствуют дипломы и грамоты за призовые места.

1) Соревнования по футболу – 1место (2020 год);

2) Олимпиада по физической культуре среди 2-4 классов, школьный уровень (2020 год), участие приняли 50 человек;

3) Мини- футбол среди школ округа – 1 место (2020 год);

4) соревнования по спортивной игре «Снайпер» - школьный уровень (2020 год) участие приняли более 40 человек;

5) спартакиада школ НАО - 2 место (2020 год);

6) «Лыжные гонки» - 3 место (2020 год);

7) Чемпионат округа среди школ по футболу – 2 место (2020 год);

8) Олимпиада по физической культуре среди 1-3 классов, школьный уровень (2020 год), участие приняли 60 человек;

Олимпиада по физической культуре среди 3-4 классов, школьный уровень (2021 год), участие приняли 75 человек

9) соревнования по спортивной игре «Снайпер» школьный уровень (2021 год), участие приняли более 50 человек;

10) соревнования по спортивной игре «Снайпер» школьный уровень (2022 год), участие приняли 60 человек;

11) «Лыжные гонки» - в рамках программы неделя здоровья (2020, 2021, 2022 год), участие приняли не менее 360 человек;

12) Конкурс- игра по физической культуре «Орленок» (2020, 2021, 2022 год), участие приняли более 100 учащихся школы. Призеры и лауреаты регионального и всероссийского уровней;

13) семейные конкурс «Папа, мама, я ...» спортивная семья! (2020, 2021, 2022 год);

14) Веселые старты (2020, 2021, 2022 год), участие на школьном уровне приняли более 100 учащихся.

При повторном проведении диагностик, направленных на выявление роста у учащихся физических качеств, члены, посещающие спортивный кружок, были выделены в отдельную группу с целью сравнения их показателей с остальными учащимися.

Данные проведенной диагностики представлены диаграммами:

**Диаграмма 1. Челночный бег 3Х10**

**Диаграмма 2. Подтягивание на перекладине (мальчики)**

**Диаграмма 3. Прыжок в длину с места**

Вывод: Анализ данных повторной диагностики выявил положительную динамику формирования и развития физических качеств, по средствам двигательной активности, развития физических качеств, роста уровня мотивации к физической культуре у школьников.

**Приложение 5**

**Подтягивание на перекладине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год | Ученик 1 | Ученик 2 | Ученик 3 |
| 2019 | 2 | 1 | 3 |
| 2020 | 4 | 3 | 5 |
| 2021 | 7 | 5 | 7 |
| 2022 | 10 | 9 | 11 |

**Приложение 6**

**Отжимание от пола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год | Ученик 1 | Ученик 2 | Ученик 3 |
| 2019 | 12 | 8 | 4 |
| 2020 | 18 | 15 | 9 |
| 2021 | 25 | 23 | 15 |
| 2022 | 32 | 30 | 22 |

Также произошло снижение заболеваемости обучающихся, посещающих дополнительные занятия по общей физической подготовке. А значит одна из главных задач по укреплению и сохранению здоровья успешно выполняется.

В работе автор представил педагогическую деятельность как учителя физической культуры и руководителя спортивного кружка «Общая физическая подготовка» на базе ГБОУ НАО СШ «п. Искателей».

В работе рассмотрено понятие здоровье, физическое воспитания, его сущность и содержание. Определены и охарактеризованы методы формирования физических качеств, используемых в организации занятий секции, а именно: содержание и подходы к организации и проведению занятий и внеклассных мероприятий, направленных на развитие и сохранение здоровья через практическую деятельность, связанную с повышением двигательной активности школьников. Учащимся представлена возможность для здоровьесбережения, самореализации, личной социализации, улучшения показателей физического состояния, укрепления здоровья, значимости их деятельности, признания и востребованности.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой автором используются:

* нетрадиционные занятия;
* современные средства физической культуры;
* комбинирование методов, приёмов физического воспитания;
* внеклассные формы физического воспитания;
* На занятиях практикуются беседы о здоровом образе жизни;
* Правила личной гигиены и питания;

Так же обязательно вносятся в работу игровой и соревновательный метод. Свои тренировки, внеклассные мероприятия, секции автор старается проводить на высоком эмоциональном фоне, что способствует развитию интереса учащихся к предмету «физическая культура». Очень важно, когда преподаватель участвует в уроке, а не наблюдает за происходящим в стороне. Учителю нужно вливаться в учебный процесс вместе с детьми, участвовать в выполнении упражнений, играх, привлекать учеников к судейству и организации внеклассных мероприятий. Очень важно приучать учащихся к систематическим занятиям физической культурой. Самостоятельные занятия спортом тоже вносят огромный вклад в укрепление здоровья. Так ежедневные выполнения утреннего комплекса гимнастики позволяют не только взбодрить организм после пробуждения, но и развивают физические качества, характер и качества личности. Так же следует уделять особое внимание технике безопасности, страховке партнера и самостраховке, контролю со стороны и самоконтролю. Автор считает, что данный опыт эффективен для формирования у школьников крепкого здоровья. Опыт может быть использован учителями физической культуры, тренерами спортивных секций.

**Список литературы**

1. Абаскалова, Н. П. Способы формирования здорового образа жизни «Школа» : автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.

2. Акбашев, Т. Ф. Наука валеология / Т. Ф. Акбашев // Проблемы педагогической валеологии. – Санкт- Петербург, 1997.– С. 7–10.

3. Антропова, М. В. Правила гигиены школьника / М. В. Антропова. – Москва, 1971. – 270 с.

4. Басов, А. В. Требования к рабочим программам в школе / А. В. Басов // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.

5. Безруких, М. М. СанПиНы – организационное самовольство или необходимость? / М. М. Безруких // Школа здоровья. – 1998. – Тамбов, – №2. – С. 44–49.

6. Безруких, М. М. Обстоятельства опасности для здоровья в школе / М. М. Безруких // Magister. – 1999. – №3. – С. 56–64.

7. [**Всемирная организация здравоохранения**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)**.**[**Устав ВОЗ**](https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution)**. – URL :** [**https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution**](https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution) **(дата обращения: 09.06.2023).**

8. Казаковцева Т. С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми : учебно-методическое пособие / Т. С. Казаковцева. – Киров : ВГГУ, 2009. – 227 с.

9. Ковриго, Н. М. Становление требований в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.

10. Колбанов, В. В. Анализ педагогической валеологии в образовательной организации / В. В. Колбанов // Проблемы педагогической валеологии. – Санкт-Петербург, 1997. – С. 26–29.

11. Колбанов, В. В. Валеология : Наука валеология / В. В. Колбанов. – Санкт- Петербург, 1998. – 232 с.

12. **Конвенция по правам ребенка. Статья 17. – URL :** [**https://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/conventions/childcon.shtml**](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) **(дата обращения: 11.09.2023).**

13. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. — Москва : Просвещение, 2015. – 304 с. – (Работаем по новым стандартам).

14. Кулева, С. В. Способы реализации здоровьeсбережения в младшем школьном возрасте / С. В. Кулева // Завуч. – 1998. – №3. – С. 49–60.

15. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999) / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2000. – №1. – С. 36–40.

16. Патриотическое воспитание. Система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / И. А. Пашкович. – Волгоград : Учитель , 2016. – 2015 с.

17. Смирнов, Н. К. Сохранение здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : Аркти, 2003. – 272 с.

18. Становление физических качеств школьника «динамических поз» / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа. – 1988. – № 2. – С. 34-36.

19. Сухарев, А. Г. План реализации укрепления здоровья детей и подростков / А. Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.

20. Тихомирова, Л. Ф. Влияние школы на здоровье ребенка / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.

21. Физическая культура. 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В. И. Ляха / авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов. – Волгоград : Учитель, 2013. – 164 с.

**Приложение 1**

**Тестирование: прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сентябрь 2020 | Сентябрь 2021 | Сентябрь 2022 |
| 1 | 151 | 170 | 192 |
| 2 | 146 | 165 | 185 |
| 3 | 138 | 158 | 174 |
| 4 | 142 | 150 | 163 |
| 5 | 144 | 153 | 168 |

**Приложение 2**

**Тестирование: отжимания от пола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сентябрь 2020 | Сентябрь 2021 | Сентябрь 2022 |
| 1 | 3 | 12 | 23 |
| 2 | 7 | 20 | 28 |
| 3 | 8 | 20 | 30 |
| 4 | 10 | 22 | 32 |
| 5 | 11 | 23 | 32 |

**Приложение 3**

**Календарно-тематическое планирование по ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание учебного материала | Дата |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Кросс до 1км. |  |
| 2 | Полоса препятствий. |  |
| 3 | Кросс до 1,5 км. Игра «Снайпер» |  |
| 4 | ОРУ на месте. Футбол. |  |
| 5 | ОРУ на развитие силы рук «Снайпер» |  |
| 6 | ОРУ в движении. Подвижные игры «Салки», «Мяч в вверх»и др.  |  |
| 7 | ОРУ на развитие гибкости. «Пионербол» |  |
| 8 | ОРУ с гимнастической скакалкой. «Удочка» и др. |  |
| 9 | Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры в Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте. |  |
| 10 | Комплекс ОРУ №2 (с волейбольными мячами). Приемы мяча: низкий высокий. Тестирование. |  |
| 11 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Виды подач. Пионербол. |  |
| 12 | Комплекс ОРУ с гантелями. «Снайпер» |  |
| 13 | Развитие координации. Кувырки. |  |
| 14 | Тестирование. Поднимание туловища за 1 мин. Пионербол. |  |
| 15 | Комплекс ОРУ на гибкость. Передача мяча в парах. Пионербол. |  |
| 16 | Прыжки через скакалку. Подвижные игры по желанию детей. |  |
| 17 | ОРУ с волейбольными мячами. Виды подач. Техника атаки. Снайпер. |  |
| 18 | ОРУ с утяжелением. Пионербол с блокированием. |  |
| 19 | ОРУ с набивными мячами. Техника быстрой атаки. Пионербол. |  |
| 20 | Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом. |  |
| 21 | Челночный бег. Снайпер. |  |
| 22 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Основы знаний о физкультуре и спорте. Салки. |  |
| 23 | ОРУ на гимнастической стенке. Снайпер. |  |
| 24 | Подвижные игры. |  |
| 25 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 26 | Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс до 2 км.  |  |
| 27 | ОРУ с гантелями. Снайпер. |  |
| 28 | Силовые упражнения. Передача мяча в парах и тройках в движении. Мини-баскетбол. |  |
| 29 | ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки через скамейку 40 раз. Снайпер. |  |
| 30 | Обучение составления комплекса ОРУ. Правила судейства по пионерболу, баскетболу. |  |
| 31 | Прыжковые упражнения. Ведение, 2 шага, бросок по кольцу. Баскетбол. |  |
| 32 | Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Мини-баскетбол. |  |
| 33 | ОРУ в движении. Тестирование. Пионербол. |  |
| 34 | Турнир по пионерболу. |  |

**Приложение 4**

**План соревнований участников кружка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер** | **Мероприятие** | **ОУ** | **РУ** |
| 1 | Соревнования по футболу «Кожаный мяч» 3-11 классы | + | + |
| 2 | Легкоатлетический кросс 1-11 классы | + | + |
| 3 | Соревнования по спортивной игре «Снайпер» 2-4 классы |  |  |
| 4 | Соревнования по Баскетболу |  | + |
| 5 | Соревнования по мини-футболу |  | + |
| 6 | Олимпиада школьников | + | + |
| 7 | Папа, мама, я спортивная семья | + |  |
| 8 | Лыжные гонки | + | + |
| 9 | Конкурс – игра «Орленок» | + | + |
| 10 | Неделя здоровья | + |  |
| 11 | А, Ну-ка парни! | + |  |
| 12 | Веселые старты | + |  |
| 13 | Президентское многоборье | + | + |

**Приложение 5**

**Календарно-тематическое планирование «Ритмика»**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Инструктаж по ТБ. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| 2 |  | ТБ. ОРУ. Разминка. | 1 |
| 3 |  | Постановка корпуса. Основные правила.  | 1 |
| 4-5 |  | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 2 |
| 6 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 8 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9 |  | Разминка. Игры под музыку | 1 |
| 10-11 |  | Движения по линии танца. | 2 |
| 12 |  | Игры под музыку. Комбинация «Гуси». | 1 |
| 13 |  | Комбинация «Слоник». | 1 |
| 14 |  | Индивидуальные задания. | 1 |
| 15 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 16 |  | Разминка. | 1 |
| 17-19 |  | Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. | 3 |
| 20-21 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 |  |  Комбинация «Ладошки». | 2 |
| 24-25 |  | Тренировочный танец «Стирка» | 2 |
| 26 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 27-30 |  | Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.  | 4 |
| 31 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32 |  | Репетиция танца | 1 |
| 33 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **33** |

**Приложение 6**

**Подтягивание на перекладине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год | Ученик 1 | Ученик 2 | Ученик 3 |
| 2019 | 2 | 1 | 3 |
| 2020 | 4 | 3 | 5 |
| 2021 | 7 | 5 | 7 |
| 2022 | 10 | 9 | 11 |

**Приложение 7**

**Отжимание от пола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год | Ученик 1 | Ученик 2 | Ученик 3 |
| 2019 | 12 | 8 | 4 |
| 2020 | 18 | 15 | 9 |
| 2021 | 25 | 23 | 15 |
| 2022 | 32 | 30 | 22 |

**Приложение 8**

**Положение о школьном кружке**

**«Общая физическая подготовка»**

**Общие положения**

Спортивная секция создается на базе ГБОУ НАО «СШ п. Искателей» с целью укрепления здоровья учащихся.

Кружок выполняет функции по укреплению здоровья детей и подростков, повышению их работоспособности, двигательной активности, развитию физических качеств.

**Цели деятельности кружка:**

1. Физическое воспитание учащихся.

2. Занятость и досуг учащихся, профилактика здорового образа жизни.

3. Двигательная активность учащихся.

**Основные задачи:**

1. формирование крепкого здоровья;

2. занятия спортом;

3. развитие физических качеств;

4. проведение соревнований.

**Организация и содержание работы клуба**

Основными направлениями работы кружка являются:

- организация и проведение соревнований в школе;

- привлечение учащихся к занятиям спортом;

- подготовка команд для участия в соревнованиях различного уровня.

 **Права и обязанности членов школьного кружка:**

Членами кружка являют обучающиеся школы п. Искателей

*Члены клуба имеют право:*

- бесплатно пользоваться спортивным инвентарем

- заниматься физической культурой;

*Член клуба обязан:*

- соблюдать установленный в клубе распорядок работы и внутренний порядок;

- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю;

- показывать личный пример здорового образа жизни.

 **Документы клуба**

 Школьный спортивный кружок имеет: календарный план занятий, спортивно-массовых мероприятий. Кроме того, в документации заведующего клубом должны быть:

- программы, учебные планы, расписание занятий;

- журналы учета посещаемости секций;

- положения о проводимых клубом соревнованиях и их протоколы.

**Приложение 9**

**План**

 **проведения недели здоровья.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие**  | **Класс**  | **Дата проведения**  | **Ответственный**  |
| Радиопередача «Секреты здоровья»  |  | 04.04. |  |
| Конкурс плакатов «Быть здоровым – это значит…» | 1-11 | 05.04. |  |
| Спортивная игра «Ни минуты покоя!» | 1 | 05.04. |  |
| «Веселые старты» | 1-6  | 03.04.04.04.05.04.06.04.07.04. |  |
| Спортивные соревнования «Снайпер» | 4-5 | 06.04.07.04. |  |
| Спортивный праздник «Мама, папа, я- спортивная семья» КВН «В здоровом теле – здоровый дух» | 1-4 7-8.  | 06.04. |  |
| Игра-викторина «Мы спортивные ребята» | 3 | 04.04. |  |
| Спортивные соревнования «Пионербол» | 7-8 | 04.04. |  |
| Игра – викторина «Спортивный марафон» | 4 | 04.04. |  |
| Спортивные соревнования «Волейбол» | 9-11 | 03.04.04.04. |  |
|  Спортивный праздник «Верные друзья, взрослые и дети» | 10-11 кл., учителя | 07.04. |  |

**Приложение 10**

**Соревнования по спортивной игре «Снайпер»**

**среди обучающихся 3 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Команда** | **1** | **2** | **3** | **4** | **Очки** | **Место** |
| **3А** | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 4 | 1 |
| **3Б** | 0:2 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 3 | 2 |
| **3В** | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 2:0 | 1 | 3 |
| **3Г** | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 0 | 4 |

**Приложение 11**

**Задания интеллектуального марафона**

**Физическая культура 6 класс**

**1. Как часто проходят Олимпийские игры?**

 А) каждый год Б) один раз в два года

 В) один раз в три года Г) один раз в четыре года

**2. Бег на короткие дистанции – это:**

 А) 200 и 400 метров Б) 30 и 60 метров

 В)800 и 1000 метров Г) 1500 и 2000 метров

**3. Строевые упражнения – это:**

 А) попеременно двухшажный ход Б) низкий старт

 В) повороты на месте, перестроения Г) верхняя подача

 **4. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

 А) 10 Б)5 В)12 Г)8

**5. Акробатика – это:**

**Физическая культура 7 класс**

**1. Что символизируют Олимпийские кольца?**

А) основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

Б) единство спортсменов пяти континентов земного шара

В) гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

Г) основные двигательные навыки

**2. Международные Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. ХХХI Игры Олимпиады выбрал …**

А)Токио Б)Чикаго В) Рио-де-Жанейро Г) Мадрид

**3. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

А) применяют холод, создают покой

 Б) накладывают стерильную повязку

В)производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой

Г)наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**4. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

А) 8 Б) 6 В)4 Г)5

**5. Временное снижение работоспособности принято называть …?**

**Приложение 12**

Конспект внеклассного занятия по физической культуре

3 класс

**Тема: «**Национальные виды спорта народов Севера».

**Цель: «**Ознакомить с упражнениями из Национальных видов спорта» (НВС).

**Задачи:**

1. Обучение технике выполнения упражнений из НВС.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие интереса к занятиям НВС.

**Место проведения**: Спортивный зал ГБОУ НАО «СШ п.Искателей».

**Время проведения:** 40 минут.

**Инвентарь:** нарты, стойки, гимнастические палки, обручи, тынзей, хорей, топор для метания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание материала** | **Дозировка нагрузки** | **Организационно – методические указания** |
| Вводная часть | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие.

Обсуждение с классом предстоящей темы урока.Вопросы классу: Занимаются ли жители тундры спортом? Зачем им это? Объявление задач урока.1. Разминка
2. ходьба по залу

-на носках, руки вверху.-на пятках, руки за головой. - спиной вперед - приставной шаг правым \ левым боком- по свистку присесть, коснуться пола- поворот по свистку на 360 градусов 1. бег с гимнастической палкой в руках.

Переходим на шаг.  ОРУ в парах- и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.1-2-3 стойка на носках, руки вверх; 4- и.п.-и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.1-3- пружинистые наклоны; 4-  и.п.- и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-2- наклоны вправо; 3-4- наклон влево.-и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево.-и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п., 3-4- то же правой ногой.- и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. Приседания.  | 2 мин.5 мин.0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга4-5 раз 5-6 раз 5 кругов8 раз.8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | «В одну шеренгу становись!»«Равняйсь!» «Смирно!»Выслушать ответы. «Направо!» «За направляющим в обход по залу шагом, марш!» Спину держать прямо, смотреть вперёд, руки прямые. Руки за головой в замке, локти в сторону. Держать дистанцию.Смотрим назад, пятки обгоняют плечи. Соблюдаем дистанцию, руки на поясе. Касаемся пола.Чередуем право \ лево Средний темп.Шагом марш! Через центр в колонну по два, марш!Тянемся выше!Спину держать прямо! Больше амплитуда!Спину держать прямо! Ноги в коленях не сгибать! Ниже приседаем, спину прямо держим, смотрим вперед! |
| Основная часть | **Прыжок через нарты**. Учитель демонстрирует нарты для прыжков. Показывает технику выполнения упражнения. Имитация прыжка через нарты: ученики друг за другом перепрыгивают через стойки.**Метание тынзея на хорей.**  Учитель демонстрирует хорей и тынзей. Рассказ и показ техники выполнения упражнения. Имитация выполнения метания: накинуть обруч с расстояния 10 метров на стойку. Класс делиться на 2 команды. Победит команда, которая накинет больше обручей. **Метание топора.** Учитель демонстрирует спортивный топор для метания. Рассказ и показ техники выполнения упражнения. Имитация выполнения метания: класс делиться на 2 команды (мальчики и девочки). У каждого в руках малый мяч. По команде учителя ученики выполняют метание на дальность. Победит тот, кто дальше кинет. Метание проводиться отдельно мальчики от девочек. **Тройной прыжок.** Учитель демонстрирует технику выполнения упражнения. Выполнение прыжка: - с места- с разбега класс делиться на 2 команды (мальчики и девочки). Побеждает тот, кто дальше прыгнет. **Подвижные игры народов севера.** **«Куропатки и ягодки».** Взявшись за руки, участники образует круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо).**«Полярная сова и овражки».**Полярная сова находится в углу спортзала. Остальные играющие — овражки.Под тихие ритмичные хлопки в ладони овражки бегают на площадке, по свистку овражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает овражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой. | 30 минут 8 раз4-5 раз 4-5 раз 3 раза | Сгибаем ноги в коленях! Отталкиваемся одновременно двумя ногами!Не заступаем за линию! Полностью выпрямляем руку! Потянуться за обручем!Метание выполняем от плеча! Полностью разгибаем руку! Одна нога впереди!Сильнее отталкиваемся! Больше мах руками! Спину сильно не наклонять!Во время подвижных игр, смотрим куда бежим! Смотреть под ноги!  |
| Заключительная часть | Построение в одну шеренгу: «В одну шеренгу становись!» «Равняйсь! Смирно!»  | 3мин | Подведение итогов занятия. Выставление оценок. |

**Приложение 13**

План-конспект секции по общей физической подготовке

Для учащихся 3-4 класса

Тема: Гимнастика

Цель: Научить технике выполнения опорного прыжка.

Задачи:

1. Обучение технике опорного прыжка способом «ноги врозь».
2. Развитие скоростных качеств, прыгучести.
3. Воспитание смелости, дисциплинированности.

Методы: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Инвентарь: Гимнастический «Козел», гимнастический мостик, гимнастические маты.

Место и время: Спортивный зал ГБОУ НАО СШ п.Искателей, 40 минут.

Проводящий: Сахаров Вадим Иванович, учитель физической культуры.

Дата: 15.11.2021 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические****указания** |
| **Вводная** | 1. Построение, приветствие, проверка готовности к уроку, сообщение задач.2. Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу гимнастика.3. Разминка**А) Ходьба**1) на носках2) на пятках3) на внешних и внутренних сводах стопы 4) перекаты с носка на пятку5) Спиной вперед**Б) Бег**1) равномерный бег2) приставные шаги правым \ левым боком3) Бег в колонне по одному на расстоянии от 1-1,5 м. По свистку 2 номера делают ускорение и с левой стороны обгоняют свой первый номер, встают перед ним и продолжают движение. По второму свистку то же делают вторые номера.**В) Ору в движении**1) круговые движения головой 2) круговые движения руками3) наклоны в сторону на каждый шаг4) наклоны вперед на каждый шаг5) ходьба в полу-приседе 6) прыжки на правой \ левой ногах | 12 минут2 минуты0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга7 круговпо 0,5 кругапо 8 раз в каждую сторону0,5 кругапо 0,5 круга | «Равняйсь!» «Смирно!» «Здравствуйте Ребята!»«На первый-второй рассчитайсь!».«Направо, за направляющим в обход по залу шагом, марш!».Смотрим назад через левое плечо«Бегом марш!»Соблюдаем дистанцию 1,5-2 шага, бежим ровно друг за другом.Руки на поясеДистанция 1,5 метра, обратить внимание на дыхание.Шагом марш! Восстанавливаем дыхание!Больше амплитудаБольше наклонНоги в коленях прямыеРуки на коленяхВыше прыгаем.Класс! На месте, стой! Налево!  |
| **Основная часть** | **Обучение технике опорного прыжка способом «ноги врозь».***1)Рассказ техники прыжка:* а) разбег, скорость и длина которого определяет возможность преодоления снаряда; б) толчок, от силы и направления которого зависит высота прыжка;в) полет, в котором должна быть опора руками о снаряд, а также высокое расположение тела по отношению к снаряду после толчка руками за счет сгибания и последующего разгибания тела в тазобедренных суставах и разведения ног;г) приземление, при правильном исполнении которого ученик должен мягко и точно остановиться, не потеряв равновесия.*2) показ техники выполнения**3) Подводящие упражнения*А) с одного шага вскок на мостик двумя ногами и спрыгивание в сторону.Б) с одного шага вскок на мостик двумя ногами с упором руки на снаряд, и спрыгивание в сторону.В) вскок в упор присев на г\козла и соскок прогибаясь.Г) опора рук на снаряд, прыжок ноги врозь и возвращение на мостик.*4)Опорный прыжок через г\ козла способом ноги врозь*А) с одно шагаБ) с 3-5 шаговВ) с небольшого разбегаГ) с увеличенной дистанции разбега и отодвиганием мостика **Развитие скоростных качеств***Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».*Водящий догоняет и дотрагивается до какого-либо игрока, тот замирает на месте и кричит: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача салки становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. *Игра на релаксацию организма «День, ночь».*Учащиеся передвигаются по площадке произвольно, по свистку и команде «Ночь!» все замирают в произвольной фигуре, а заранее выбранный ведущий осаливает тех, кто пошевелится. По команде «День!», ведущий отходит в сторону, учащиеся начинают передвигаться по площадке. Осаленные игроки садятся на скамейку. | 25 минут2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза3 раза2 раза | *Типичные ошибки:*1. Продолжительная работа руками и толчок под себя.2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками3 Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч4. Низкая скорость разбега5. Слабый наскок и толчок ногами от мостика.6. Неправильная постановка рук на снаряд. 7. Наскок на начало или середину мостика, либо слабое напрыгивание.Внимательно смотри под ноги и куда бежим. Запрещено толкаться.После команды «Ночь!» учащимся запрещено шевелиться. Осаленным игрокам запрещено выходить на площадку до начала новой игры. |
| **Заключительная**  | Построение, подведение итогов урока, объяснение ошибок, организованный уход. | 2-3 минуты |  |

**Приложение 14**

**Эстафеты для группы продленного дня.**

1 класс. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. За каждый конкур победитель получает 1 бал, проигравший -0.

***1. «Кто быстрее»***

Команды выстраиваются в колонну. Перед каждой командой расставлены стойки. По сигналу первый обегает стойку, возвращается обратно и передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит упражнение.

***2. «Туристы»***

Команды строятся в колонну. В руках каждого по мячу. По сигналу первый проходит по обручам, обегает контрольную отметку и так же возвращаются обратно. Мяч передается следующему для выполнения задания.

***3. «Бег с мячом»***  передача мяча в колонне сверху, последний бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно, встает в начало колоны и передает мяч сверху.

***4. «Собери урожай»*** перед командой в обруче лежат кубики, по команде ученики добегают до обруча, берут один кубик и возвращаются обратно, затем бежит следующий, и так далее (можно заменить на мячи).

***5. «Пролезь сквозь обруч»***

Команда выстраивается в колонну по одному на лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения ассистент держит обруч. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь обруч, проползают по мату, обегают флажок и возвращаются обратно с правой стороны, передает эстафету следующему.

***6.***  ***Эстафета с обручем***. По команде залезть в обруч, добежать до стойки, оставить обруч, вернуться обратно, передать эстафету, следующий бежит за обручем, обратно в обруче и т.д.

7. ***Передача мяча.*** Передаем мяч между ногами, последний перебегает вперед, и так далее.

8. ***Пингвины.*** Допрыгать с мячом, зажатым между ног, до стойки, обратно бежим с мячом в руках и предаем эстафету.