

**Управление образования администрации  
Красногвардейского района  
Белгородской области**

**Создание оптимальных условий для реализации  
здоровьесберегающих технологий на уроках  
физической культуры и во внеурочной деятельности**

**Автор опыта:  
Солодунов Максим Валерьевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «Никитовская средняя  
общеобразовательная школа  
имени А.С. Макаренко»**

2016 год

**Содержание**

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	10
Раздел III. Результативность опыта.....	14
Библиографический список.....	15
Приложение к опыту.....	16

## **Раздел I. Информация об опыте**

### ***1.1. Условие возникновения, становления опыта.***

Становление опыта проходило в условиях МБОУ «Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Макаренко» Красногвардейского района Белгородской области).

Главной задачей образования в данной школе является расширение возможности педагогической деятельности и совершенствование учебного процесса в свете Концепции модернизации российского образования.

Выбранная тема опыта созвучна той, над которой работает педагогический коллектив нашей школы: «Социализация личности через индивидуальный подход в обучении и воспитании учащихся».

Опыт работы над темой «Создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности» сложился постепенно.

### ***1.2. Актуальность опыта***

Актуальность опыта предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, а именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет «Физическая культура» [1].

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности,

группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет «Физическая культура» оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности;

с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников?

Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

**1.3. Ведущая педагогическая идея опыта** - создание оптимальных условий для развития мотивации школьников к занятиям физической культурой, укрепления и сохранения здоровья на основе здоровьесберегающих технологий обучения.

**1.4. Длительность работы над опытом** – 3 года.

Внедрение в практику работы опыта применения здоровьесберегающих технологий можно разделить на три основных этапа:

1 этап (2013-2014 учебный год) – выявление проблемы, возникновение идеи опыта, определение целей, постановка задач, выбор методов их решения; изучение психологической, педагогической и методической литературы по интересующей проблеме;

2 этап (2014-2015 учебный год) – этап корректировки и реализации задач, методов и средств достижения цели;

3 этап (2015 – 2016 учебный год) – становление опыта (работа по внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности), оценка результатов.

**1.5. Диапазон опыта** - единая система «урок – внеурочная деятельность».

### **1.6. Теоретическая база опыта.**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа жизни [3].

Также в основе предложенного опыта использованы работы Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология» [6].

В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич [4].

#### **1.6.1. Классификация образовательных технологий**

Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя.

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – ученик); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся [2].

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1.Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2.Оздоровление – совокупность лечебно-профилактических мер и форма развития психофизических возможностей детей.

3.Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [5].

### ***1.6.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики***

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип активности – предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.

Принцип повторения – в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип постепенности. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип доступности и индивидуализации. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

Принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий,

что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике [6].

### ***1.6. 3. Методы здоровьесберегающих технологий***

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

Специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика; лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика и тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии,

фитотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам) [3].

#### **1.6.4. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики**

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

##### **1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

**Цель** – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

##### **Основные задачи:**

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

##### **2. Этап углубленного изучения.**

**Цель** – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

##### **Основные задачи:**

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

##### **3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

**Цель** – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

**Основные задачи:**

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств [5].

***1.7. Новизна опыта.***

Новизна опыта заключается в комбинировании элементов личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий на уроках по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса.

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

Практическая значимость опыта заключается в том, что материалы данной работы могут использоваться учителями физической культуры общеобразовательной школы, тренерами детско-юношеской спортивной школы и другими учреждениями дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности в качестве методологического пособия для организации занятий по физической культуре в условиях здоровьесбережения.

## Раздел II. Технология опыта

**2.1. Целью** данного педагогического опыта является создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности как одного из способов физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**2.2.** Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих **задач:**

- 1.Изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий.
- 2.Изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.
- 3.Выявить оптимальные формы организации обучения.
- 4.Описать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.
- 5.Разработать методические рекомендации для учителей физической культуры

### **2.3. Методы и формы организации работы**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В обязанности учителя входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.



Схема 1. Гигиенические средства достижения здоровьесбережения

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года [3].

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа).

**Приемы:**

- работа в парах, тройках, командах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья учащихся.

**Способы организации учебной деятельности:**

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);
- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);
- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);
- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой автор опыта использует:**

- современные образовательные технологии;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания;
- межпредметные связи;
- нетрадиционные уроки (Приложение 1);
- работу с одаренными детьми;
- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- внеклассные формы физического воспитания (Приложение 2).

**Внеклассная работа по предмету**

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего

развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу автор опыта строит в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются:



Схема 2. Формы физического воспитания

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям.

Ведется в системе активная агитационная работа по пропаганде занятий физической культурой и спортом:

- оформлены спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы»,
- систематически выпускаются информационные газеты.

## Проведение мониторинга состояния физической подготовленности учащихся

### Задачи мониторинга:

- Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
- Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
- Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Технология проведения мониторинга состояния физической подготовленности:



Схема 3. Модель проведения мониторинга состояния физической подготовленности

Результаты тестирования каждого класса заносятся в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования по программе президентских тестов и определяется в целом по школе в конце учебного года.

### Раздел III. Результативность опыта

#### 3.1. Оценка результативности

Анализируя результаты опыта, можно отметить, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

- успеваемость по предмету;
- динамику роста физической подготовленности учащихся;
- интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

#### Успеваемость по предмету

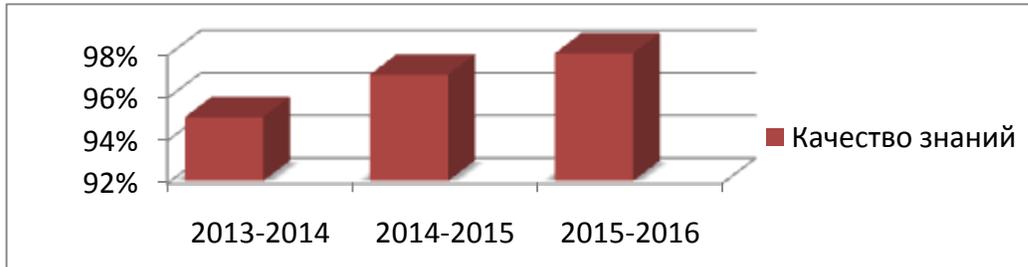


Рис.1. Процент качества знаний учащихся за 3 года

В классах, где используются здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры, повысилась результативность участников различных спортивных соревнований:

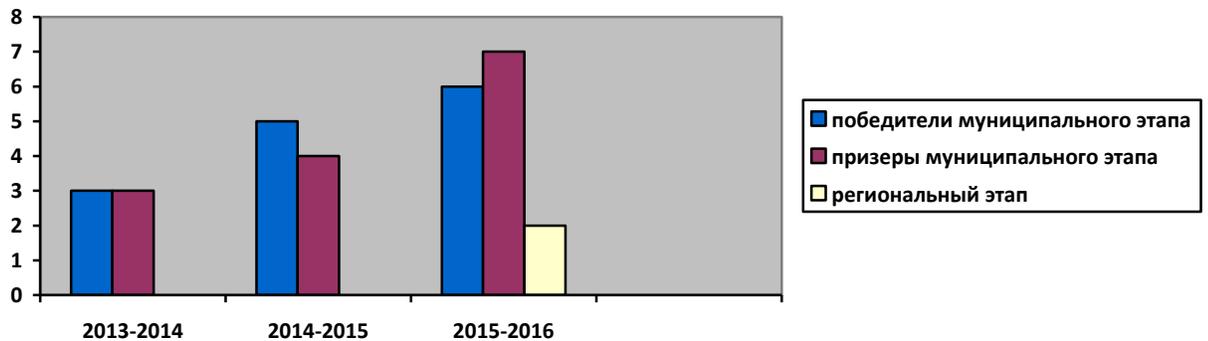


Рис.2. Число победителей и призеров различных спортивных соревнований

Исходя из результатов опыта, можно сделать однозначный вывод: здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

### **Библиографический список**

1. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования [Текст]// Валеология.-2004.-№1.
2. Вашлаева, Л.П., Панина, Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации [Текст]// Валеология.-2004.-№4.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии. [Текст]// М.,2004.
4. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст]//. М., 2007.
5. Сократов, Н.В., Тиссен, П.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников [Текст]//. Оренбург. Издательство ОГПУ. 2007 г.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст]//. М., 2002 г.

Солодунов Максим Валерьевич

## **Приложение**

1. Приложение №1 - Конспект урока
2. Приложение №2 - Конспект внеклассного мероприятия

**План – конспект урока физической культуры**

**Раздел:** гимнастика

**Тема урока:** здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры

**Класс:** 5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, барьеры, теннисные мячики, набивные мячи, стойки.

**Общие задачи:**

1. *Образовательные задачи:*

совершенствовать технику кувырка вперёд в усложнённых условиях;  
развивать координацию движений посредством упражнений в полосе препятствий

2. *Оздоровительные задачи:*

формировать правильную осанку;  
способствовать профилактике плоскостопия посредством специальных упражнений;

3. *Воспитательные задачи:*

воспитывать умение концентрировать внимание на фоне утомления;  
воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю

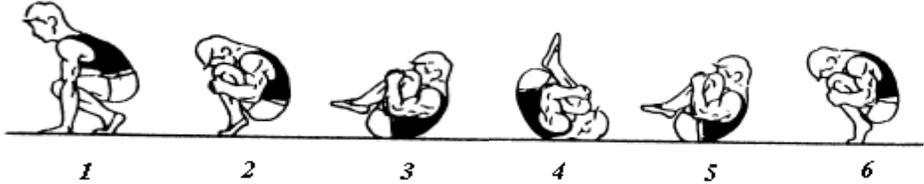
№ п/п	Часть урока	Средства	Дозировка	Методы, методические приёмы организации
1.	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Построение, сообщение задач урока	1 мин.	Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» Поприветствовать класс.
2.		. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в стороны;	2 круга	“В обход налево шагом – Марш!”
3.		Бег	4 круга	«Бегом- Марш!» Темп средний. Бежать в колонне по одному.
4.		Ходьба 1-3 – руки дугами вверх – вдох 4 – руки вниз - выдох	1 круг	«Шагом – Марш!»
5.		Раздача инвентаря		Занимающиеся идут по кругу и по ходу движения берут гимнастические палки
6.		Перестроение		«Через середину в колонну по 4 марш!»
7.		ОРУ с гимнастическими палками. (Комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки)		Упражнения выполнять под счёт. Сохранять осанку.
7.1		1) И.п. стойка ноги врозь, палка внизу 1- Наклон головы вправо 2- Наклон головы влево 3- Наклон головы вперёд 4- Наклон головы назад	8 раз	Сохранять осанку. Выполнять по счёт. Без резких движений.
7.2.		2) И.п. стойка ноги врозь, палка внизу 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх 2 – и.п. 3-4 – то же левой	8 раз	Прогнуться, потянуться за палкой. Выполнять по счёт.
7.3.		3) И.п. стойка ноги врозь, палка вверху 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 - наклон влево 4 - И.п.	8 раз	Ноги не сгибать в коленных суставах, а руки не сгибать в локтевых суставах. Сохранять осанку. Выполнять по счёт.
7.4.	4) И.п. стойка ноги врозь, палка вверху 1 – 3 наклоны вперёд 4 – и.п.	8 раз	Выполнять по счёт. Наклон как можно глубже.	

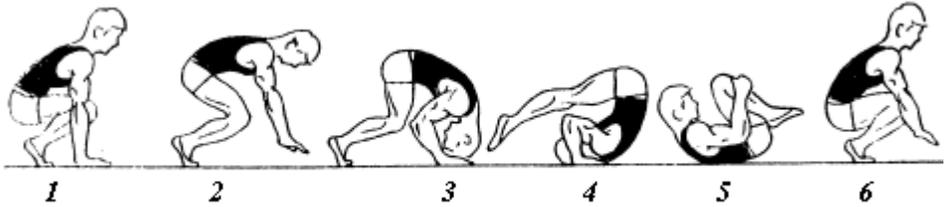
Солодунов Максим Валерьевич

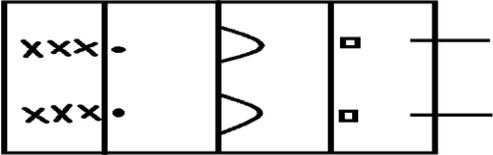
7.5.	5) И.п. стойка ноги врозь, палка сзади 1 – 3 наклон вперед палку вверх 4 – наклон назад.	8 раз	Выполнять по счёт. Руки не сгибать в локтевых суставах.
7.6.	6) И.п. – О.С., палка внизу 1- Выпад вперед правой ногой, палка вверх 2- И.п. 3- Выпад вперед левой ногой, палка вверх 4- И.п.	8 раз	Выполнять по счёт. Сохр. осанку. Выпад как можно шире.
7.7	7) И.п. о.с., палка внизу 1 – перешагнуть через палку 2 – перешагнуть через палку обратно 3 – 1 4 – 2	8 раз	Руки в локтях не сгибать. Выполнять по счёт.
7.8.	8) И.п. – сед, ноги врозь, палка вверху 1- наклон к правой ноге 2 – наклон к левой ноге 3 – наклон вперед 4 – и.п.	8 раз	Выполнять по счёт. Ноги не сгибать в коленных суставах. Палкой дотянуться до носков.
7.9.	9) И.п. – лёжа, палка вверх 1 – наклон вперед, сесть  2 – и.п.  3 – 1  4 - 2	10 раз	Выполнять по счёт. При наклоне осуществляется выдох.
7.10.	10 ) И.п. – лёжа на животе, палка впереди 1-3 – прогнуться в спине	10 раз	Выполнять по счёт. Прогнуться в спине как можно больше. Руки не сгибать в локтевых суставах.

Солодунов Максим Валерьевич

		4 - И.п.		
7.11.		11 ) И.п. – упор лёжа ,палка перед собой 1 - Сгибание рук 2– разгибание рук 3-1 4- 2	Девочки – 7 раз Мальчики – 10 раз	Выполнять по счёт. Руки сгибать в локтевых суставах до 90 градусов.
8.		Перестроение	1 мин.	«За направляющим в обход налево шагом – марш!» Убрать палки.
9.		Комплекс упражнений на гимнастических матах для профилактики плоскостопия и укрепления суставов – связочного аппарата		Занимающиеся выполняют комплекс упражнений на гимнастических матах предварительно сняв спортивную обувь
9.1		Ходьба на носках	1 прямая	Смотреть вперёд, спина прямая. Пяткой не касаться матов.
9.2		Подскоки с продвижением вперёд	1 прямая	Подскоки вверх - вперёд как можно выше. Смотреть вперёд.
9.3.		Бег с высоким подниманием бедра	1 прямая	Ноги сгибать в коленных суставах под 90 градусов. Смотреть вперёд.
9.3		Бег с захлёстыванием голени	1 прямая	Во время бега пятка как можно выше. Смотреть вперёд.
9.4		Ходьба в приседе	1 прямая	Смотреть вперёд. Идти на носках. Смотреть вперёд.
9.5		Прыжки на правой ноге	1 прямая	Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд.
9.6		Прыжки на левой ноге	1 прямая	Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд.
9.7		Прыжки в полном приседе	1 прямая	Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд.
9.8		Ходьба 1-3 – руки дугами вверх – вдох 4 – руки вниз выдох	1 прямая	Темп медленный
10.		Перестроение	1 мин.	«В 3 колонны становись!»

11.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Перекаты в группировке И.п. – упор присев спиной к мату. Ладони «обнимают» колени Повторение .	5 раз	 <p>При перекате назад подбородок прижат к груди. Ноги сведены вместе.</p>
-----	----------------	--	-------	---

12.		<p>Перекат в группировке боком. Тоже, что при перекате назад. Только и.п.-упор присев боком к мату.</p>	5 раз	
13.		<p>Кувырок вперёд Из упора присев поставить руки ладонями на мат вперед на 40 см. Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно выпрямляя ноги. Подбородок прижать к груди. Коснуться затылком мата, удерживая массу тела на согнутых руках. Переворачиваясь через голову, нужно мягко коснуться мата шей, а затем лопатками. В момент касания мата лопатками быстро принять положение группировки и выполнить перекат вперед до и.п.</p>	5 раз	
14.		<p>Кувырок вперёд с теннисным мячиком. Техника выполнения такая же, что и в обычном кувырке.</p>		<p>Теннисный мячик зажать между подбородком и грудью. При кувырке мячик не должен упасть.</p>
15.		<p>Перестроение</p>		<p>«В 1 колонну становись!»</p>
16.		<p>Полоса препятствий <u>I вариант</u> 1 станция - кувырки вперёд 2 станция – подтягивание на гимнастических скамейках 3 станция – пролезание через барьеры 4 станция – ходьба по гимнастической скамейке</p>		<p>Выполнить 4 круга. По 2 круга каждого варианта.</p>

		<p>5 станция – лазание по гимнастической стенке</p> <p>6 станция – прыжки через набивные мячи</p> <p><u>II вариант</u></p> <p>1 станция – ползание по-пластунски</p> <p>2 станция – ходьба по скамейке с высоким подниманием бедра</p> <p>3 станция – перешагивание через барьеры</p> <p>4 станция – подтягивание на гимнастической скамейке</p> <p>5 станция – лазание по гимнастической стенке</p> <p>6 станция – перепрыгивание через набивные мячи</p>		
17.	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬН АЯ ЧАСТЬ</b>	Перестроение		Разделить занимающихся на 2 команды.
18.		<p>Эстафета «Кегельбан» на развитие зрительно анализатора</p> 		<p>Игроки становятся в 2 колонны на расстоянии 4-5 метров от ворот. Капитаны команд стоят на другой стороне на таком же расстоянии от ворот. Мячи у первых номеров в колоннах. По свистку игроки, у которых мячи должны попасть мячом в ворота, а игрок, стоящий за воротами должен поймать мяч. После ловли мяча он оббегает фишку, бежит в свою команду и передаёт мяч следующему. Тот, кто катил мяч, становится на место того, кому он его катил. Во время ловли и катания мяча запрещается пересекать линию. Тот, кто пересечёт линию принесёт своей команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая как можно меньше очков. Игра продолжается 3 кона.</p>
19.		Построение	1 мин.	<p>Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»</p> <p>Выставить оценки за урок. Отпустить в раздевалку.</p>

**Внеклассное мероприятие**  
**Тема: "ОТ ИГРЫ - К СПОРТУ!"**  
**(для учащихся 5-6 классов)**

**Цель:**

Популяризировать занятия спортом и физкультурой.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку и потребность в сохранении и укреплении здоровья.
2. Корректировать общую моторику и пространственную координацию.
3. Развивать чувство коллективизма и дисциплинированности.
4. Воспитывать культуру движения, чувство общности взрослых и детей.

**Форма проведения:** спортивный праздник.

**Оборудование:** мячи, кегли, обручи, скакалки, легкоатлетические барьеры, веревки, палочки.

**Программа:**

1. Игры-эстафеты на внимание, силу, ловкость, быстроту, меткость, находчивость.
2. Игры-эстафеты, аттракционы для зрителей-болельщиков, викторина.
3. Подведение итогов. Награждение.

***Ход праздника***

***I. Организационный момент.***

***Психологический настрой.***

- Команды строятся в колонны по одному.
- В играх-эстафетах участвует равное количество мальчиков и девочек
- Начинают игры-эстафеты мальчики. Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды.
- За каждой командой закреплен судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.
- За каждой командой закреплены судьи-помощники, которые помогают ведущему в проведении праздника (расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.).
- Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр-эстафет играет музыка, звучат веселые песни.
- Под звуки марша команды входят в спортивный зал (ведущий представляет участников праздника, рассказывает о спортивных успехах, лучших учащихся по предмету «Физическая культура»; знакомит со зрителями, судьями, жюри) и занимают отведенные места.

***II. Сообщение темы.***

***III. Основная часть.***

Ведущий: Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, учителя и

учащиеся школы! Приглашаю вас на наш веселый стадион, где каждый может посоревноваться в ловкости и быстроте, меткости и силе, находчивости.

*Не для шума и парада –*

*Ради силы молодой*

*Начинаем праздник...*

*Праздник мой и*

*Праздник твой!*

### **Конкурс 1. «Челнок»**

У указателей-ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера команд бегут к указателю-ориентире, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя-ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении

и

т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

*Примечание.* Вес набивных мячей зависит от возраста участников праздника.

### **Конкурс 2. «Барьеристы»**

По сигналу первые номера команд преодолевают поочередно два барьера, оббегают указатель-ориентир и возвращаются к своей команде, бегут рядом с барьерами.

Передача эстафеты рукой.

Побеждает команда, закончившая игру-эстафету первой.

*Примечания.*

1. Высота барьера зависит от возраста участников (30 – 70 см).

2. Если барьер сбит участником игры (упал), то его ставит на свое место судья-помощник.

3. Легкоатлетические барьеры можно сделать из половины гимнастического обруча и доски с двумя просверленными отверстиями.

*а – половина гимнастического обруча;*

*б – доска с двумя просверленными отверстиями*

4. Легкоатлетические барьеры можно сделать из старых раскладушек.

*а – дюралюминиевая трубка;*

*б – подножки (изготавливаются из дерева)*

### **Игры-эстафеты для зрителей-болельщиков**

*«Удочка прыжковая»*

**Инвентарь:** скакалка с мешочком, набитым песком или горохом, на конце.

«Рыбак» с «удочкой» выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10–12 человек) встают по кругу. «Рыбак», присев, вращает «удочку» вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

*«Проворный мотальщик»*

**Инвентарь:** четырехметровый шнур (веревка), на концах которого две палочки. В центре шнура яркая цветная отметка (пришита яркая лента).

Выходят два ребенка. Дети становятся лицом друг к другу. Ведущий дает им четырехметровый шнур. По сигналу дети двумя руками наматывают шнур на палочки. Побеждает тот, кто быстрее достигнет отметки в центре шнура. Победитель игры награждается.

*а – палочки; б – веревка (шнур)*

Ведущий:

*Спорт, ребята, очень нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт – помощник!*

*Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра!*

*Физкульт-ура!*

**Конкурс 3. «Переправа с обручами»**

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя-ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники игры. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

*Примечания.*

1. Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика.
2. В руках у направляющих может быть от 4 до 6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

**Конкурс 4. «Туннель с зигзагами»**

Напротив каждой команды стоят на подножках по три обруча. Первые номера по сигналу бегут и зигзагообразно пролезают через все обручи, оббегают указатель-ориентир и быстро возвращаются (бегут рядом с обручами) к своей команде. Прикосновение рукой является сигналом для старта следующего участника, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, окончившая этот конкурс первой.

Ведущий:

*Праздник ловкости и воли*

*Торжествует в нашей школе.*

**Аттракционы для зрителей-болельщиков**

*«Ловкий футболист»*

**Инвентарь:** 4 маски, один футбольный мяч. Играют четыре человека.

Надеть маски, положить футбольный мяч на пол. Играющие по сигналу должны найти мяч и ударить его ногой. Кто первый это сделает, тот выигрывает и награждается.

*«Кто сильнее»*

**Инвентарь:** веревка, связанная свободными концами (длина 6–9 см).

Играют три человека. Дети берутся за связанную веревку на равном расстоянии друг от друга, образуя разносторонний треугольник или квадрат (играют 4 человека). В 1,5–2 м от каждого ребенка ставится флажок или кубик (любой яркий предмет). По сигналу ведущего соревнующиеся стремятся, не отпуская веревки, овладеть своим флажком (предметом), увлекая за собой соперников. Кому это удастся, тот победитель.

Ведущий:

*Учись дорожить мгновением,*

*Ведь жизнь ускоряет бег.*

*И доли секунд – решения...*

*В этом залог побед!*

**Конкурс 5. «Туннель»**

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя-ориентира, оббегают его, подбегают к «туннелю» и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая игру-эстафету.

*Примечание.* Матерчатый рукав пришивается на металлический гимнастический обруч.

**Конкурс 6. «Биатлонисты»**

**Организация.** На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч или изображение волка и т.д.). В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставится специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

**Проведение.** По сигналу направляющие бегут к первому указателю-ориентире и берут из ящичка мяч и «стреляют» в свою мишень. Если попали в мишень с первого «выстрела», то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удался меткий «выстрел», он берет второй мяч и вновь «стреляет» в цель. Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*а – б – штрафной круг*

На тросе висит сетка, которая убирается с помощью шеста в виде буквы «Т» с двумя проволочными крючками на концах.

**Вариант игры.** Победитель тот, кто быстрее закончит игру, плюс очки (по одному) за каждое попадание в цель.

*Примечания.*

1. Расстояние до мишеней от 4 м до 6 м (зависит от возраста детей).
2. Судьи-помощники следят, чтобы в ящичках было по два мяча.
3. У каждого судьи-помощника в запасе еще три мяча.

Ведущий: Мы сейчас играли в эстафету «Биатлонисты». И я задаю вам вопрос: от каких слов произошло название «биатлон»? (*От двух слов: латинского «би» – «два» и греческого «атлон» – «борьба». Иначе говоря – двоеборье.*)

Награждение за правильный ответ.

Ведущий:

*Пять колец олимпиады*

*На арене мировой,*

*Пять колец олимпиады*

*Символ всех грядущих встреч,*

*Пять колец олимпиады*

*Надо юности беречь!*

**Конкурс 9. «Знатоки»**

**Организация.** От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

**Проведение.** Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, черное, зеленое, красное и голубое). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

*Примечания*

1. Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все это нужно сделать в течение одной минуты.
2. Если знатоки справляются с заданием самостоятельно, получают дополнительное очко. (*Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое.*)

Ведущий: А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, учащиеся школы, принять участие в викторине.

**Вопросы.**

1. Что символизируют пять переплетенных колец? (*Объединение в олимпийское движение пяти континентов.*)
2. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (*Олимпийского чемпиона.*)
3. Олимпийский девиз? (*Быстрее, выше, сильнее.*)
4. Основатель современного олимпийского движения? (*Пьер де Кубертен.*)

Награждение за каждый ответ.

Ведущий:

Судьи были к вам

справедливы и строги,

Но в конце концов,  
поверьте,  
Скажут нам, что вы –  
молодцы!

(Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков.)

*Примечание.* После каждого конкурса объявляется счет (занятое место командой), и на табло появляются очки команд.

#### ***IV. Награждение***

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) во главе с классными руководителями, под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.

**Ведущий:** До новых стартов, друзья!