

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 13 имени Н.А.Короткого
станции Гривенской Калининского района Краснодарского края*

***«Развитие физических качеств учащихся
в урочной и внеурочной
деятельности через спортивные и подвижные игры»***

Куценко Наталья Ивановна
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

ст. Гривенская, 2023

Аннотация

К сожалению, здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В последнее время состояние детей ухудшается. И причина этого – это малоподвижный образ жизни, поэтому необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. Одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

У школьников в последнее время основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянного внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников так, 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.

Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний.



<i>Образование</i>	среднее специальное
<i>Квалификация</i>	высшая квалификационная категория
<i>Педагогический стаж</i>	24 года
<i>Педагогическое кредо</i>	«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Содержание

Введение.....	5
Актуальность и перспективность опыта.....	5
Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры.....	6
Подвижные игры.....	6
Спортивные игры.....	10
Педагогические технологии, используемые в работе.....	11
Результативность опыта и его эффективность.....	13
Приложения.....	16

1. Введение

1.1. Актуальность и перспективность опыта.

Физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем строении, гармонического развития физических способностей, воспитания в себе нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, здорового образа жизни.

Я считаю, что моя профессия – одна из самых интересных и сложных. И вместе с тем она нужная и благородная. За последние десятилетие неуклонно снижается уровень физического развития детей и проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей становится все больше и больше. Учителю физкультуры противостоят: плохая экологическая обстановка, хронические отклонения в состоянии здоровья детей с раннего возраста и всеобщая компьютеризация. Современные дети играм на свежем воздухе предпочитают домашний уют наедине с компьютером или телефоном. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Успех обучения, воспитания и развития школьника во многом зависит от того, насколько учитель смог заинтересовать ребенка, увлечь идеалом физического совершенства, как построит он систему работы, какие средства и методы будут использованы при этом.

Урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, хорошо видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 15 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному два ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы, поэтому одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся. Эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик

проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий.

II. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные подвижные игры

2.1. Подвижные игры (Приложение 1)

Важную роль на уроках физической культуры отвожу на *спортивные и подвижные игры*. В силу присущей им психологической особенности, они вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя ученики с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Играя, дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. . Большое значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что она - есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. *«Школой подготовки детей к жизни»* называл игру А.С.Макаренко. Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе. Ведь для детей игры - это их непосредственная жизнь, а учитель с

помощью игр формирует в них черты характера. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.

Считаю, что каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач: для эмоциональной разрядки, повышения интереса школьников к урокам, формирования и развития физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость). Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление,

воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Проведение подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время считаю наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного и среднего возраста. Для человека этого периода игра является произвольным изображением его внутреннего мира, изображение его потребности.

Немалую роль играет отношение ребенка к системе подвижных игр, к умению определить и осознать ценность подвижных игр, суметь принять их должным образом в своей жизни, в различных видах своей деятельности с пониманием цели подготовить себя к труду, развить умственные и духовные силы, укреплять здоровье и закалять организм.

В своей педагогической практике использую коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной

деятельности.

В коллективные подвижные игры одновременно привлекаю целые классы. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Большинство подвижных игр, организуемых на моих уроках, требуют от участников быстроты. Это игры, строящиеся мною на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Считаю, что постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы на уроках использую игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

При организации игровой деятельности с детьми большое внимание уделяю играм с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, которые вызывают значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости организую в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Спортивные и подвижные игры обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие.

На занятиях, при организации игровой деятельности, особое внимание уделяю сложности и разнообразию движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

В основной части урока использую игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые

требуют большой подвижности.

В заключительной части урока применяю игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Считаю, что подвижные игры имеют большое прикладное значение. Они являются средством общего физического воспитания детей и подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

2.2 Спортивные игры (Приложение 2)

Основную часть предмета занимают спортивные игры. В их основе лежат различные технические и тактические приёмы, а целью обычно является спортивный мяч, ворота, площадка в зависимости от вида игры. Спортивные игра - это деятельность со своими правилами, требованиями, требующая их выполнения. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Широкое распространение спортивные игры заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

Спортивные игры - высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точное количество игроков, определенную площадку, инвентарь.

Специально подобранные мною игровые упражнения, выполняются индивидуально, в двойках, тройках, командах. Особое внимание уделяю на игры и задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для

развития координационных способностей, так как особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Спортивные игры традиционно популярны среди учащихся благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком смысле слова.

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни.

Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привитию интереса к предмету физическая культура. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно-воспитательного процесса.

III. Педагогические технологии, используемые в работе (Приложение 3)

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка, применяю индивидуальный подход. Пристальное внимание к работе каждого ученика является для меня постоянным и обязательным. Поэтому для каждого подбираю упражнения и дозирую нагрузку с учетом состояния здоровья, типа телосложения, развития двигательных качеств школьника. Например: при выполнении штрафного броска для менее подготовленных детей расстояние до кольца делаю меньше. Отжимание подготовленные дети выполняют от пола, а

ослабленные от гимнастической скамейки. Наверное, в каждой школе есть трудные ученики, которым ни математика, ни физика, ни литература не интересны. Где такой ученик может проявить себя? В чем? Этим ребятам я приглашаю принять участие во внеклассных мероприятиях, работаю с ними индивидуально, пытаюсь скорректировать их поведение, помочь ему выстроить отношения с ровесниками и учителями, дать ему возможность проявить себя с хорошей стороны на уроках физической культуры и на спортивной площадке.

Методика проведения занятий заключается в простоте, доступности, безопасности, оптимальном чередовании нагрузки и отдыха. Правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры.

Информационно - коммуникативные технологии занимают особое положение в современном мире. Я стараюсь идти в ногу со временем, тоже применяю их в своей педагогической деятельности на уроках физической культуры и внеклассных мероприятиях. Разработала и пользуюсь презентациями по технике безопасности на уроках физической культуры, тесты для подготовки к олимпиадам, презентации по различным видам спорта, методические разработки уроков. Учитывая увлечение подростков компьютерными технологиями, задаю небольшие домашние задания, связанные с поиском спортивных новостей, с подготовкой реферативных заданий по теории физкультуры и спорта, здоровому образу жизни. Я успешно использую разработки мастер-классов ведущих учителей.

Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы. Тесты дают мне возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты:

- бег 30 метров;
- челночный бег 3*10 метров;
- прыжок в длину с места;
- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой;
- сгибание и разгибание рук в упоре.

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Для учащихся 2 – 4 классов это выполнение утренней зарядки, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, упражнения для формирования осанки, для ребят средних и старших классов это сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой, подтягивание. Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Также стараюсь привлечь детей к занятиям спорта во внеурочное время. Внеурочная деятельность – это возможность дополнительного образования детей посредством игр, соревнований, конкурсов, где учтены возрастные и индивидуальные способности. В нашей школе работает спортивный клуб «Витязь». Учащиеся с удовольствием приходят заниматься любимым видом спорта. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараюсь задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям. В школе работает 11 секций по разным видам спорта.

IV. Результативность опыта и его эффективность (Приложение 4)

Результатом целенаправленной работы по формированию физических

качеств является уровень физической подготовленности моих учеников:

- устойчивый познавательный интерес учащихся к предмету (по результатам анкетирования учащихся начальных классов) показал, что на одном из первых мест они ставят предмет физкультура);
- учет развития основных физических качеств;
- положительные отзывы работы по физической культуре: проведение открытых уроков, внеклассных мероприятий.

Мои ученики являются призерами и победителями муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре:

В 2019-2020 учебном году Пелипенко Е. А. – победитель, Ремезова А. В. – победитель.

В 2020- 2021 учебном году Ремезова А. В.- призер.

В 2021- 2022 учебном году Ермакова А.А. победитель, Припичек А.Р. призер.

Учащиеся школы успешно выступают в районных соревнованиях, где занимают призовые места.

Достижения за 2022– 2023 учебный год.

Мини-футбол (девушки 7-8 класс) – 3 место.

Мини-футбол (девушки 9-11 класс) – 2 место.

Мини-футбол (юноши 5-6 класс) – 3 место

Мини-футбол (юноши 9-11 класс) – 2 место

Гандбол (девушки 5-6 класс) – 1 место.

Гандбол (девушки 7-8 класс) – 1 место.

Гандбол (девушки 9-11 класс) – 1 место.

Гандбол (юноши 9-11 класс) – 1 место.

Гандбол (юноши 5-6 класс) – 3 место.

Гандбол (юноши 7-8 класс) – 3 место.

Волейбол (девушки 7-8 класс) 3 место

Волейбол (девушки 9-11 класс) 3 место

Волейбол (юноши 5-6 класс) – 3 место

Волейбол (юноши 9-11 класс) – 2 место

Из выше сказанного можно сделать вывод, что подвижные и спортивные игры эффективно влияют на развитие физических качеств и способствуют сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Подвижные игры

Подвижная игра «Пустое место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.



Правила

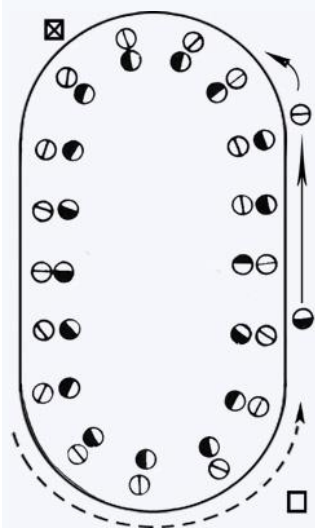
1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.



Подвижная игра «Третий лишний»



Содержание

Игроки команд располагаются парами внутри площадки.

Расстояние между парами 2—3 м.

Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего.

Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила

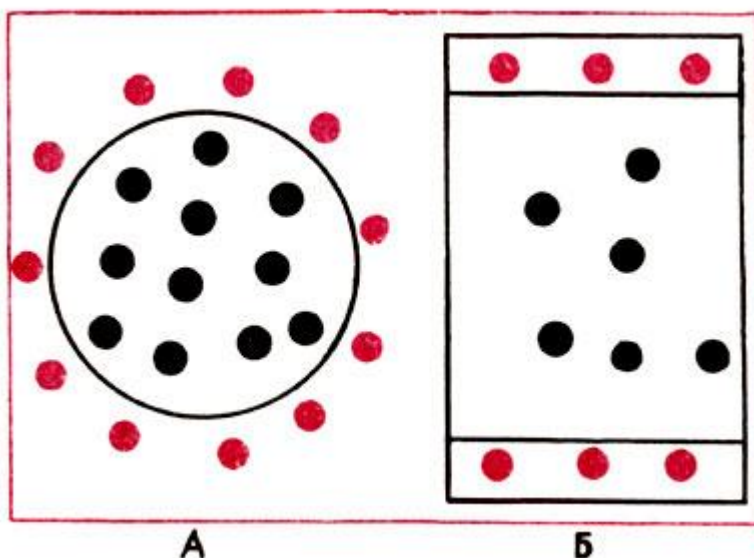
Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг.

Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.



Подвижная игра «Охотники и утки»

Описание. На площадке чертят большой круг диаметром от 6 до 10 м. Если играют в узком зале, то рекомендуется начертить две линии на расстоянии 6-8 м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими - начерченные линии



Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике.

«Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом («подстреленная») «утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки», после чего команды меняются ролями и местами.

После двух игр отмечается победитель - команда «охотников», быстрее другой «перестрелявшая» всех «уток».

Если времени для игры мало, а ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем. Например, отмечается количество «уток», пойманных за 3 мин. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила.

1. «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника).

В противном случае попадание не засчитывается.

2. Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы. Если круг или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).
3. Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.
4. «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями).



Спортивные игры





Педагогические технологии, используемые в работе



Подготовка к олимпиаде

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

2. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) **единство пяти континентов;**
- в) единство участников игр.

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции;
- б) России;
- в) **Китае.**

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) **сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.**

5. Физические качества развиваются...

- а) **целенаправленно;**
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике упражнений.

6. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- в) **постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.**

7. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;

- б) привычная поза человека в вертикальном положении;**
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

8. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определённым позам;
- б) слабость мышц;**
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;**
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

10. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.**

11. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.**

12. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.**

13. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.**

14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется

для развития...

- а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

15. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

16. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

17. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

18. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

19. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) круглая спина.

20. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.

а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;

б) раннее разгибание ног;

в) опора кулаками о мат.

21. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

а) широкая постановка локтей;

б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

22. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;

б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;

в) группировкой.

23. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

а) на одной прямой;

б) как равносторонний треугольник;

в) голову ближе к коленям, чем руки.

24. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

а) брусках;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

25. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

а) хват сверху на ширине плеч;

б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;

в) подтягивание раскачиванием туловища.

26. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

27. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) **двухшажный ход;**
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

28. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) **переступанием;**
- в) плугом.

29. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) **выставление палок кольцами вперёд.**

30. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) **с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.**

31. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...

- а) основными способами игры в баскетбол;
- б) **основными приёмами игры;**
- в) основными методами игры.

32. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а) если команда потратила на атаку более 28 сек;
- б) **если нарушены правила в момент броска по кольцу;**
- в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

33. Для чего выполняется остановка двумя шагами?

- а) **для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от**

опеки соперника;

б) для точного попадания мяча в корзину;

в) чтобы убежать от соперника.

34. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4;

б) 5;

в) 8.

35. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;

б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;

в) так удобнее передвигаться по площадке.

Презентация по технике безопасности

Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключая скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;
- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;



знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

3

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения;
- жевать жевательную резинку.



6

**Результаты контрольных нормативов учащихся 4 класса в сентябре
месяце**

№ п/п	Ф.И.О.	бег 30 метров	челночны й бег 3*10 метров	прыжок в длину с места;	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре
1	Бреус Михаил	6.6	8.7	170	36	14
2	Ветрова Александра	7.3	9.8	125	26	2
3	Видяев Михаил	6.2	8.4	160	37	8
4	Гончарук София	6.0	8.7	160	23	2
5	Ефименко Кирилл	6.6	10.0	135	20	7
6	Зозуля Ярослав	7.2	9.3	120	17	1
7	Ивановский Матвей	6.7	9.3	140	33	5
8	Извекова Александра	6.5	9.6	155	32	3
9	Кожемякина Елена	6.0	8.6	140	27	2
10	Кузнецова Мария	6.1	8.8	140	20	5
11	Мазуренко Сергей	6.7	8.9	150	29	9
12	Нетребко Глеб	5.7	9.3	175	46	9
13	Пелипенко Дарья	6.6	10.2	130	27	2
14	Погорелова Надежда	6.5	9.4	140	15	5
15	Сизко Александра	6.7	8.8	170	30	9
16	Синица Артем	6.3	9.0	155	32	10
17	Станкевич Владислав	6.5	9.3	130	15	3
18	Тимченко Тимур	6.5	8.9	140	41	12
19	Толмашенко Сергей	6.4	8.9	130	19	10
20	Шейн Ярослав	7.5	10.3	125	9	0
21	Шульга Виталий	7.2	10.3	100	19	3
22	Шульга Светлана	6.3	9.9	100	21	0
23	Шульга Софья	6.4	8.9	140	23	3
24	Шульга Станислав	6.2	8.4	170	29	9
25	Чуб Яна	7.0	10.1	140	21	3

Результаты контрольных нормативов учащихся 4 класса в мае месяце

№ п/п	Ф.И.О.	бег 30 метров	челночный бег 3*10 метров	прыжок в длину с места;	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	Сгибание и разгибание рук в упоре
1	Бреус Михаил	5.3	8.4	170	36	17
2	Ветрова Александра	6.9	9.2	125	26	2
3	Видяев Михаил	65.3	8.0	180	37	15
4	Гончарук София	5.6	8.4	160	26	6
5	Ефименко Кирилл	6.4	9.7	135	20	7
6	Зозуля Ярослав	6.7	9.0	120	24	1
7	Ивановский Матвей	6.2	8.6	140	33	5
8	Извекова Александра	5.4	8.2	160	32	3
9	Кожемякина Елена	5.4	8.0	140	27	7
10	Кузнецова Мария	6.1	8.4	140	27	5
11	Мазуренко Сергей	5.8	8.4	150	31	9
12	Нетребко Глеб	5.7	9.0	175	46	9
13	Пелипенко Дарья	6.2	9.2	130	27	2
14	Погорелова Надежда	6.3	9.1	140	19	5
15	Сизко Александра	5.8	8.4	170	30	9
16	Синица Артем	6.0	8.5	155	32	15
17	Станкевич Владислав	5.8	9.3	130	15	9
18	Тимченко Тимур	5.4	8.0	140	41	12
19	Толмашенко Сергей	6.0	8.2	130	19	10
20	Шейн Ярослав	6.7	9.6	135	9	0
21	Шульга Виталий	6.6	10.0	100	19	3
22	Шульга Светлана	6.3	9.7	100	21	0
23	Шульга Софья	6.0	8.5	140	23	3
24	Шульга Станислав	5.3	8.0	170	29	9
25	Чуб Яна	6.6	9.7	140	21	3

Выполнение домашнего задания





Результативность опыта и его эффективность







