

ЛЕКЦИЯ 10

ТЕМА: ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



ПЛАН

1. Значение и правовая основа ФВ в школе.
2. Возрастная периодизация школьников.
3. Цель и задачи ФВ школьников.
4. Особенности предмета «Физическая культура» в школе.
5. Средства ФВ школьников.
6. Формы ФВ школьников.
7. Нормы нагрузок для школьников.
8. Контроль в школьном физическом воспитании.

Значение ФВ школьников:

1. Создает прочный фундамент гармоничного ФР и здоровья для успешного формирования производственно-трудовых, воинских и родительских навыков.
2. Обеспечивает высокий уровень физической и умственной работоспособности.
3. Помогает рационально использовать досуг.
4. Последовательно повышает нравственную, интеллектуальную, эстетическую и трудовую культуру подрастающего поколения.

Правовая основа ФВ ШКОЛЬНИКОВ

- Конвенция о правах ребенка (1998) (*право на полноценное ФР*);
- Конституция РФ (1993) (*право на образование укрепляющее здоровье*);
- Закон «Об образовании» (2013) (*обязательность ФВ в образовательных учреждениях*);
- Закон «О ФК и С» (2007) (*сущность ФК для детей*);
- Санитарно-эпидемиологические требования для образовательных учреждений (2010);
- Приказ Минобрнауки от 30.08.2010г №889: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»;
- ВФСК ГТО (2014);
- Примерные программы по ФВ для школ (*А.П.Матвеев (2010-14), В.И. Лях и др. (2010-13), и т.д.*);
- Типовое положение и Устав Образовательного учреждения;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (2010);
- Материально-техническое оснащение ФВ в школе
- Должностные обязанности специалистов по ФВ (2004);
- и др.



9. Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Таблица 1. Доминирующие основания педагогического процесса по ступеням образования

| Показатели | Начальная школа | Основная школа | Старшая школа |
|---|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Виды деятельности | Учебная | Общественно полезная | Профессионально учебная |
| Структурные компоненты пед. процесса | Обучение | Воспитание | Образование |
| Компоненты социализации | Идентификация | Индивидуализация | Персонализация |
| Принципы взаимодействия | Учись у учителя | Учись вместе с другими | Учись быть учителем |

Возрастная периодизация школьников

| Год жизни | ПЕРИОДЫ | | |
|-----------|----------------------------|----------------------|--|
| | По биологическим признакам | | По педагогическим соображениям |
| | мальчики | девочки | |
| 8 | Второе детство | Второе детство | Младший школьный возраст (1-4 классы) |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | Подростковый возраст | Подростковый возраст | Средний школьный возраст (5-9 классы) |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | Юношеский возраст | Юношеский возраст | Старший школьный возраст (10-11 классы) |
| 17 | | | |
| 18 | | | |

ЦЕЛЬ ФВ школьников -
формирование физической культуры личности по средствам физкультурной деятельности (А.П.Матвеев)

- **1-4 классы** – с общеразвивающей направленностью;
- **5-9 классы** – с общеприкладной направленностью;
- **10-11 классы** – с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Физическая культура личности

Компоненты

Операциональный

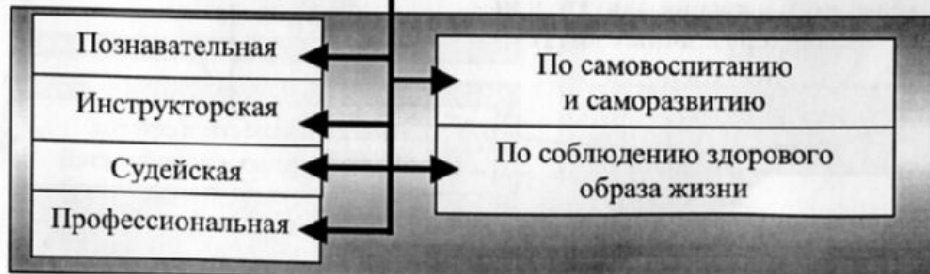


Мотивационно-ценностный



Деятельностный

Виды деятельности



Профессиональная направленность физической культуры личности

В процессе физического воспитания в школе
решается **КОМПЛЕКС ЗАДАЧ:**

- **Воспитательные** (*сформировать сознательное и активное отношение к физической культуре, как средству оздоровления*),
- **Обучающие** (*главная - сформировать программные умения и навыки*),
- **Оздоровительные** (*главная - удовлетворить естественную биологическую потребность учащихся в движении, повысить уровень физической подготовленности и физического здоровья*).



Особенности ФВ в школе



Физическая культура

является основным предметом, который изучается как учебная дисциплина и дает аттестацию (оценку) в аттестат зрелости.

Обязательный и равноправный предмет в учебном плане школы.

Это закреплено Уставом школы, Положением о школе.



Особенности ФВ в школе



Планирование ФВ осуществляется в соответствии с Программой по «Физической культуре» принятой за основу педагогическим коллективом конкретной общеобразовательной школы.



Особенности ФВ в школе



На изучение *ФК* выделяется 3 академических часа в неделю.

***Базовая часть* содержания *ФК* в школе составляет основу общегосударственного стандарта.**

***Вариативная часть* физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.**

Распределение часов по ФВ

(на примере программы В.И.Ляха)

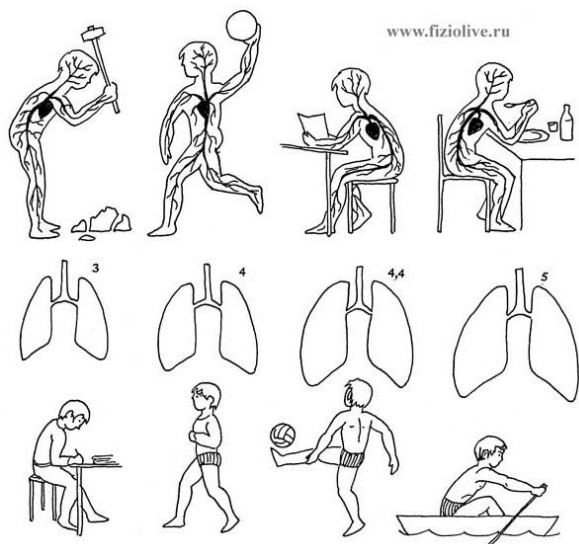
| Часть программы \ Возраст | 1-4 кл. | 5-9 кл. | 10-11 кл. |
|---------------------------|----------|----------|-----------|
| Базовая часть | 52 часа | 48 часов | 42 часа |
| | 78 часов | 72 часа | 63 часа |
| Вариативная часть | 16 часов | 20 часов | 26 часов |
| | 24 часа | 30 часов | 39 часов |



Особенности ФВ в школе



Физическая культура **связана с программами** **по Олимпийскому образованию,** **ОБЖ,** **Валеологии**



По Олимпийскому образованию детей **разработаны:**

- Программа «Основы олимпийских знаний» В.С. Родиченко, А.Г.Асмолов, Л.Б.Кофман и др. (1996).
- Спартианская модель олимпийского образования в школах-интернатах О.А.Старовойтова (2005).



Особенности ФВ в школе



**Физическая культура
взаимодействует
с природными факторами (солнцем,
воздухом, водой),
с материально-технической базой,
с климатическими условиями.**





Особенности ФВ в школе



Физической культурой
занимаются все дети, но они
распределены на группы:

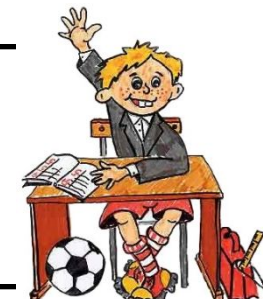
-основную (здоровые дети);

-подготовительную (дети после заболеваний);

-специальную медицинскую (дети с хроническими заболеваниями).



Особенности ФВ в школе



В основной группе

(здоровые дети осваивают программы по ФК на основе ФГОС, с учетом синсетивных периодов развития физических качеств)

| ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ | | ВОЗРАСТ | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| СИЛОВОБЫЕ | Собственно силовые | | | | ♀ | ♀ | | ♀ | | | ♀♀ |
| | Скоростно-силовые | | | ♀ | ♀ | | ♀ | ♀ | ♀ | ♀ | |
| СКОРОСТНЫЕ | Частота движений | ♀♀ | ♀♀ | | ♀ | | ♀ | | | | |
| | Скорость одиночного движения | | | ♀ | ♀ | | | | ♀ | ♀ | |
| | Время двигательной реакции | | | | ♀ | ♀ | | | | ♀ | |
| К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ | Статический режим | ♀ | | ♀ | ♀ | ♀ | | ♀ | ♀ | | |
| | Динамический режим | | | ♀ | ♀ | ♀♀ | ♀ | | | ♀ | |
| | Зона максимальной интенсивности | | | | ♀ | | | ♀ | ♀ | ♀ | |
| | Зона субмаксимальной интенсивности | | | ♀ | ♀ | | | ♀ | | ♀ | ♀ |
| | Зона большой интенсивности | | ♀ | ♀♀ | ♀♀ | ♀ | | ♀ | | ♀ | ♀ |
| | Зона умеренной интенсивности | | ♀♀ | | ♀ | | | | ♀ | ♀ | |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ | Простые координации | ♀♀ | ♀♀ | | | | ♀ | | ♀ | | |
| | Сложные координации | | | ♀ | ♀ | | ♀ | | ♀ | | |
| | Равновесие | ♀ | ♀♀ | ♀ | | ♀ | | | ♀ | | |
| | Точность движений | | ♀♀ | | | | ♀ | | ♀ | | |
| | Гибкость | ♀ | ♀♀ | ♀ | | ♀ | ♀♀ | | ♀ | | ♀ |



Особенности ФВ в школе



В подготовительной группе

дети выполняют нагрузку низкой интенсивности

| Нозологические формы | Допуск к занятиям | Примечание |
|---|-----------------------|---|
| Острый ринит | 2–3 дня | |
| Рожа носа | 10–12 дней | Не рекомендованы в течение 2 месяцев водные виды |
| Фурункул носа | 4–5 дней | |
| Острый гайморит | 4–5 дней | Не рекомендованы в течение первого месяца водные виды |
| Острый фронтит | 7–10 дней | Не рекомендованы в течение года водные виды |
| Абсцесс носовой перегородки | 7–10 дней | Не рекомендованы в течение года водные виды |
| Перелом носа закрытый: — без смещения — со смещением и репозицией | 4–5 дней 7–10 дней | |
| Открытый перелом | 7–10 дней | |
| Состояние после конхотомии | 7–10 дней | Не рекомендованы в течение 2 месяцев водные виды |
| Пункция гайморовой пазухи | 1–2 дня | Допуск в зависимости от формы заболевания |
| Операция радикальная на гайморовой пазухе | 16–20 дней | Не рекомендованы водные виды в течение 1 года |
| Полипотомия носа | 5–10 дней | Не рекомендованы водные виды |
| Ангина лакунарная, фолликулярная, катаральная | 7–14 дней | Допуск в зависимости от состояния |
| Ангина флегманозная | 14–21 день | Не рекомендованы водные виды и занятия на холоде 1–2 месяца |
| Острый фарингит | 2–4 дня | |
| Острое респираторное заболевание | 5–7 дней | Водные виды не рекомендованы 1–2 недели |

ФВ в СМГ



Программы
для учащихся специальной
медицинской группы
общеобразовательных
учреждений

**Физическая
культура**

■ 1–11 классы

Программы

Организационно-
методические
основы преподавания



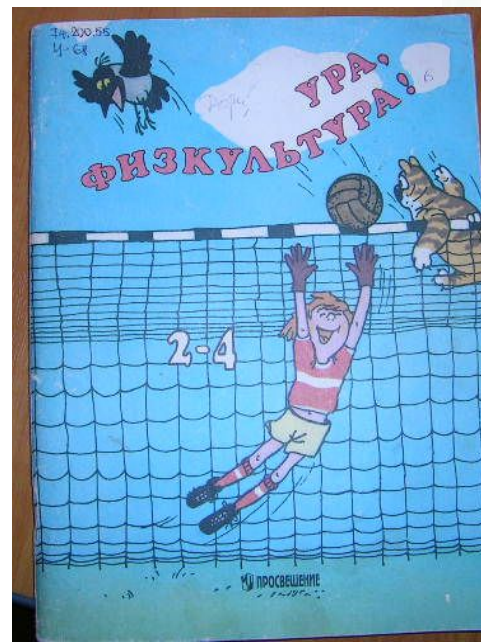
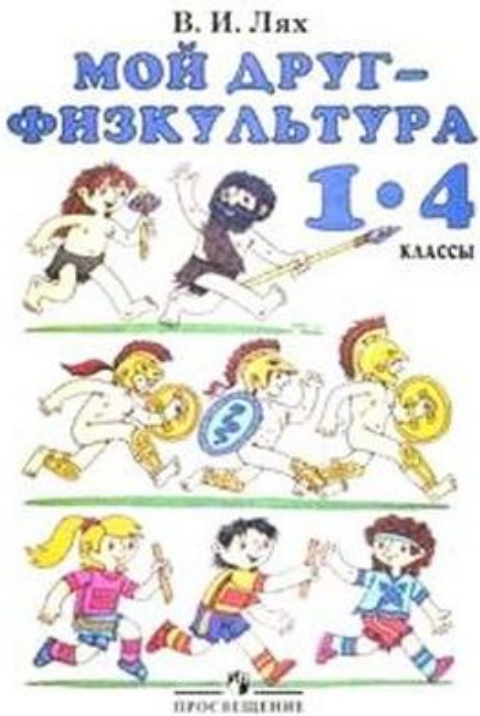
ДРОФА



Особенности ФВ в школе



Физическая культура осваивается по учебникам





Особенности ФВ в школе





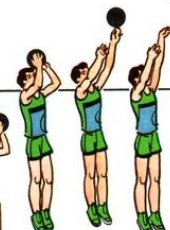
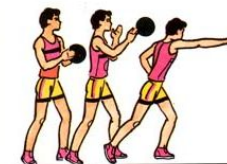
Особенности ФВ в школе



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 8.9



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .10.11 КЛАССЫ



Средства ФВ школьников

| 1-4 классы | 5-9 классы | 10-11 классы |
|--|-----------------|--------------------------|
| Традиционные | | |
| Подвижные игры | Спортивные игры | |
| Легкоатлетические упражнения | | |
| Гимнастика | | |
| Лыжная подготовка | | |
| Плавание | | |
| | Единоборства | |
| Туристическая подготовка | | |
| Нетрадиционные | | |
| Национальные виды спорта и игры | | |
| Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) | | |
| Пластик-шоу | | ППФП, полоса препятствий |
| Детская Йога | | Йога |
| | | Ритмическая гимнастика, |
| | | Шейпинг |
| | | Атлетическая гимнастика |

Гимнастика



Легкая атлетика



ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ

| Основная направленность | 2-4классы | 5-7 классы | 8-9 классы | 10-11 классы |
|-------------------------|--|---|--|---|
| Походы | Ежегодно не менее двух однодневных походов | Ежегодно не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. | Ежегодно не менее 4-х походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях. | Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях. |
| Практич. умения | | Пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы. | Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпинштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий. | Ориентировка по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму. |
| Знания | | Правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности. | | |



Военно-прикладная подготовка

Формирование боевых навыков

Метание гранаты (310г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты 600г из окопа (укрытия); гранаты (1070г) в контур мишени №12 (танк). маршброски на 6 и 10км; ориентирование на местности и движение по азимуту; преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки;

Профессионально-прикладная подготовка

Развитие специальных качеств

Развитие устойчивости к укачиванию (круговые движения головой, кувырки и прыжки вверх с поворотами, стойки на голове, на лопатках, на руках и т.д.); *устойчивость к перегрузкам* (поднимание ног к перекладине, удержание ног в положении «угол», спрыгивания с возвышения с последующим мгновенным отскоком вверх или прыжком в длину и т.д.); *вестибулярной устойчивости* (повороты туловища в стороны в наклоне вперед, кувырки вперед и назад с поворотами, движения руками и туловищем в стойке на одной ноге (на скамейке); *устойчивость к гипоксии* (упражнения на задержку дыхания, бег с дозированной задержкой дыхания, игра в баскетбол 3х3 тайма по 10 мин.



ПЛАВАНИЕ В ШКОЛЕ

| Основная направленность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
|----------------------------|--|---|---|---|--|---|---|--|--|--|----|--|
| Обучение способам плавания | <p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.).</p> <p>Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 50м. Прыжки с тумбочки.</p> | | | | <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние ногами и головой.</p> | | | <p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавших в воде.</p> | | <p>Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> | | |
| Развитие координации | | | | | <p>Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</p> | | | | <p>Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p> | | | |
| Развитие выносливости | <p>Повторное проплывание отрезков 10-25м по 2-6 раз, 100м 2-3 раза. Игры и развлечения на воде.</p> | | | | <p>Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде.</p> | | | | <p>Плавание в умеренном и переменном темпе до 600м. Повторное проплывание отрезков 25-100м по 2-6 раз.</p> | | | |

Основные формы физического воспитания школьников

Сферы

В организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями

Физическое воспитание в учебных заведениях, составляющих систему среднего образования

В семье

Уроки по предмету «Физическая культура»

В детско-юношеских школах, в туристическо-экскурсионных станциях

Учебно-тренировочные занятия

Соревнования

Самостоятельные занятия

Мероприятия в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Процедуры закаливания
- Физкультурные минутки

Формы активного отдыха

- Гимнастика до занятий
- Физкультурные минутки
- Физкультурные паузы
- Организованные игры на переменах

В детских лагерях труда и отдыха

Оздоровительные мероприятия в режиме дня

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта

Массовые мероприятия

Выполнение домашних заданий по физической культуре

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Игры, прогулки, походы, соревнования семей во время отдыха

Внеклассные формы работы

- Занятия в кружках физической культуры
- Занятия в секциях общей физической подготовки
- Занятия в секциях по видам спорта
- Занятия в группах подготовки судей по спорту и инструкторов по спорту
- Соревнования
- Туристические походы
- Спартакиады

В детских секторах парков культуры и отдыха

Обучение естественным видам движений

Массовые игры, спортивные развлечения, конкурсы

Агитационно-пропагандистские мероприятия

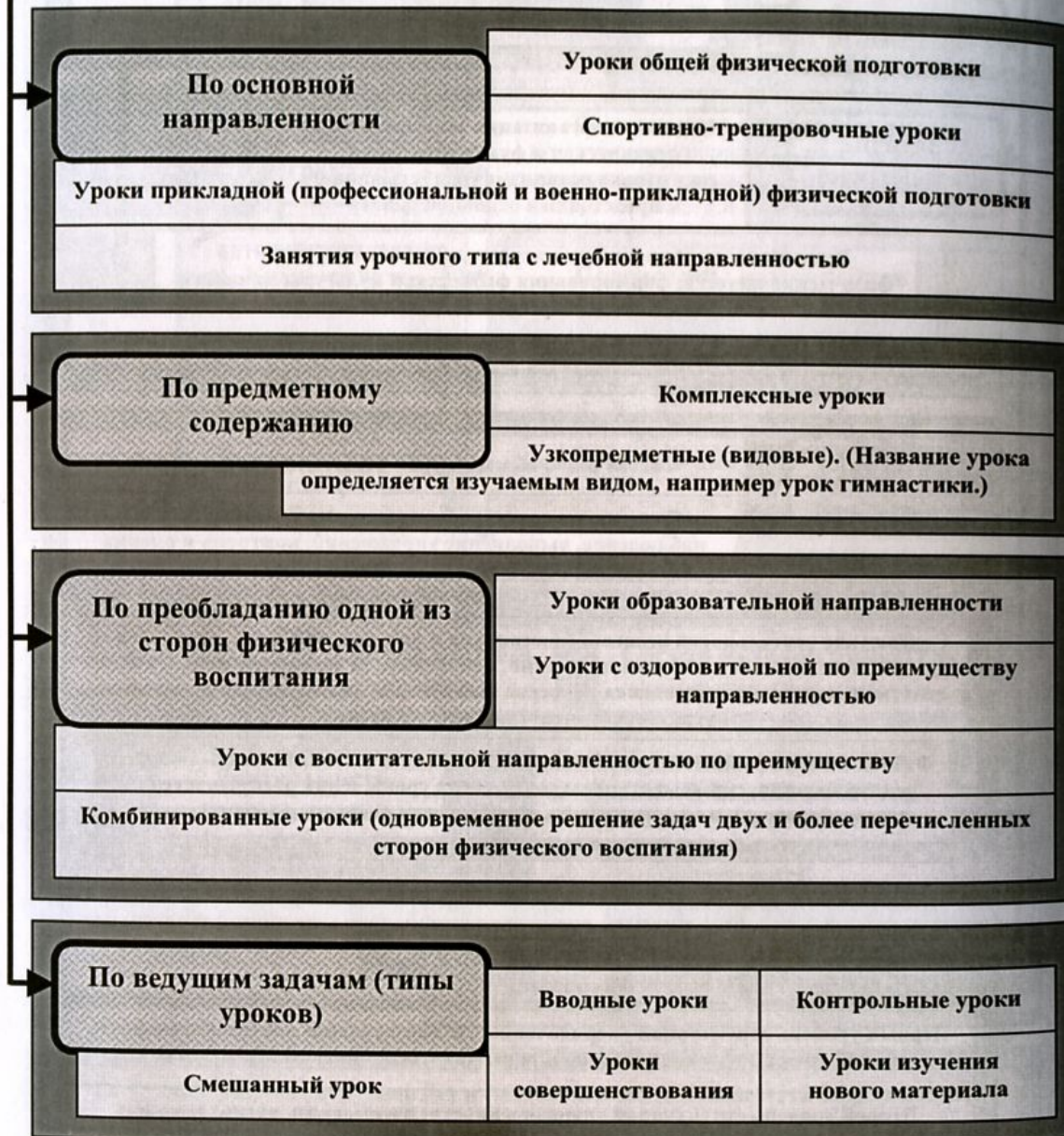
По месту жительства

Занятия в спортивных секциях

Соревнования дворовых команд



Классификация занятий урочного типа



Структура урока –

это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания урока

Первый уровень:

последовательность частей урока

Второй уровень:

**последовательность физических
упражнений**

Третий уровень:

**последовательность действий
педагога и занимающихся**

Требования к современному уроку ФК

- .Достижение конкретности и чёткости формулирования задач и обеспечение комплексности их решения.
- .Адекватность подбора средств для решения педагогических задач.
- .Необходимость учёта имеющегося передового научно-практического опыта.
- .Дифференциация и индивидуализация обучения.
- .Достижение высокой моторной плотности (70-80 %).
- .Оценка деятельности учащихся по темпам индивидуального прироста.
- .Обязательность наличия домашних заданий и контроля за их выполнением.
- .Обеспечение соответствия МТБ школы основным требованиям стандарта.
- .Организация работы по привитию навыков самостоятельного приобретения знаний по ФК.
- .Необходимость реализации в ходе урока межпредметной интеграции.



Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:

- 1). дни здоровья и спорта,
- 2). подвижные игры и соревнования,
- 3). спортивные праздники,
- 4) спартакиады, туристические слеты, походы.



Оптимальная недельная модель школьного физического воспитания

| Уроки ФК | Домашние задания по ФК двигательного содержания | Гимнастика до занятий | Утренняя гимнастика | Час здоровья | Самостоятельные тренировочные занятия | Внеклассные формы | Суммарная величина всех форм ШФВ |
|---------------------------|--|--------------------------|------------------------|---------------------------|---|------------------------|---|
| 3 x 45 = 135 МИН | 4 x 20 = 80 МИН | 6 x 15 = 90 МИН | 7 x 15 = 105 МИН | 3 x 40 = 120 МИН | 3 x 40 = 120 МИН | 3 x 45 = 135 МИН | 785 МИН |
| 17,2 % | 10,2 % | 11,4 % | 13,4 % | 15,3 % | 15,3 % | 17,2 % | 100 % |

785 мин : 45 мин ~ 17,4 acad.час / нед.

17,4 acad.час : 7 дн. = 2,5 acad.час /день (соответствует примерной норме
двигательной активности школьника)



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ



ОКЛЯЧЕНА

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО!

ВРЕДНЫЕ ПРЫВЫКИ

ИНФОРМАЦИЯ



Text block with multiple lines of text, likely an article or news item.



- Вредные привычки
- Спортсмены
- Спортсменки
- Спортсмены
- Спортсмены



ЭТО ИНТЕРЕСНО

СПОРТИВНЫЕ СЕЗОНЫ

РЕКОРДЫ ИЛИ

СПАРТАКАДА



**БЫСТРЕЕ,
ВЫШЕ,
СИЛЬНЕЕ**



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



Оценка успеваемости по Физической культуре

учитывает:

- 1) знания,
- 2) технику владения программным материалом,
- 3) физкультурно-оздоровительную деятельность,
- 4) спортивную деятельность,
- 5) уровень развития двигательных способностей.



Должное нормирование нагрузок на уроке физкультуры (по Я.С. Вайнбауму)

| Структура нагрузок | | Упражнения | Норма нагрузок | | | | Метод выполнения | | |
|---------------------------|--------------------------------|--|--|-----------------------|------------|----------------|------------------|---------------------------------------|---|
| Направленность (качество) | Группы мышц | | Интенсивность | Объем | | | | | |
| | | | | Развивающий | | Поддерживающий | | | |
| | | | | Кол-во серий | Время, мин | Кол-во серий | | Время, мин | |
| Сила | Плечевой пояс и руки | Упражнения основной и снарядной гимнастики, акробатики | 70-75% от максимальной или ПМ 8-12, интервал между сериями 40-90 | 3 | 4-5 | 2 | 2-3 | Повторно-серийный | |
| | Ноги, брюшной пресс, спина | » | » | 3 | | 2 | | » | |
| | | » | » | » | 3 | | 2 | | » |
| | | » | » | » | 3 | | 2 | | » |
| Скоростная взрывная сила | Туловище, плечевой пояс и руки | Метания, игры, прыжки | 80-100% от максимальной | 3 (по 2-3 повторения) | 6 | 2 | 3 | Повторно-серийный | |
| | Ноги | » | » | » | | | | | |
| Скорость | | Бег, игры | 80-100% от максимальной | 2 (по 2-3 повторения) | 3 | 1 | 1 | Повторно-серийный | |
| Общая выносливость | | Бег, игры | 150-160 уд/мин | | 15 мин | | 15 мин | Непрерывный, равномерный и переменный | |

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости
в процессе физического воспитания детей 7—17 лет
(по В. И. Ляху, 1998)**

| № п/п | Метод | Нагрузка | | | Отдых | Упражнение (средство) |
|----------|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| | | Число повторений | Длительность | Интенсивность | | |
| 1 | Слитного (непрерывного) упражнения | 1 | Не менее чем 5—10 мин (I—IV кл.), 10—15 мин (V—IX кл.), 15—25 мин (X—XI кл.) | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120—130 до 160—170 уд./мин | Без пауз | Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др. |
| 2 | Повторного интервального упражнения | 3—4 (при хорошей подготовке больше) | 1—2 мин (для начинающих), 3—4 мин (для достаточно тренированных) | Субмаксимальная ЧСС от 120—140 в начале до 170—180 уд./мин | Активный (бег трусцой, ходьба), неполный | То же |
| 3 | Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | Число кругов (1—3) | Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30—60 с | Умеренная или большая | Без пауз | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2—1/3 ПМ (в начале), 2/3—3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий) |
| 4 | Круговая тренировка в режиме интервальной работы | Число кругов (1—2) | 5—12 мин, длительность работы на одной станции 30—45 с | Субмаксимальная переменная | Отдых между станциями 30—60 с; отдых между кругами 3 мин | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д. |
| 5 | Игровой | 1 | Не менее 5—10 мин | Переменная | Без пауз | Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п. |
| 6 | Соревновательный | 1 (проводить не чаще 4 раз в год) | В соответствии с требованиями программы | Максимальная | Без пауз | 6- или 12-минутный бег ³⁾ , бег на 600—800 м (I—IV кл.), 1000—1500 м (V—IX кл.), 2000—3000 м (X—XI кл.) |

Формы проверки успеваемости по ФК:



1. Экзамен:

теоретическая часть,
практическая часть

2. Олимпиада:

Тесты по теории,
Практические задания по видам спорта



БИБЛИОТЕКА
УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. П. Матвеев
**Экзамен
по физической
культуре**

Особенностью организации выпускного экзамена как для основной, так и для средней (полной) общеобразовательной школы является то, что он состоит из двух частей и проводится в два этапа: по основам учебных знаний и по физической подготовке выпускников. Каждая из частей государственного экзамена проводится в разные дни и их объединение не рекомендуется. Итоговая оценка за экзамен определяется средним баллом, рассчитанным на основании отметок, полученных выпускниками за первую и вторую часть экзамена. В случае, если средний балл не является целым числом, отбрасывается дробная часть, и считается приоритетной для итоговой аттестации.

Из информационно-методического письма Министерства образования Российской Федерации от 1999 года «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»



ВЛАДОС



БИБЛИОТЕКА
УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. П. Матвеев
**Экзамен
по физической
культуре**



ВЛАДОС

3.ВФСК ГТО (1- 5 ступени)

Виды испытаний (тесты) включают:

- Челночный бег 3x10м, бег 30м, 60м
- Бег на 1000 м,
- Подтягивание из виса на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз),
- Прыжок в длину с места, с разбега,
- Наклон вперед из положения стоя.

Тесты по выбору

- Метание мяча,
- Бег на лыжах 1км, 2 км
- Плавание

| ступень | возраст |
|---------|-----------|
| 1 | 6-8 лет |
| 2 | 9-10 лет |
| 3 | 11-12 лет |
| 4 | 13-15 лет |
| 5 | 16-17 лет |



Контроль за нагрузкой на уроках по ФК



Рис. 1. Контроль за пульсом

Таблица 4

| Пульс за 10 с за 1 мин | Пульс за 10 с за 1 мин | Пульс за 10 с за 1 мин |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 10–60 | 20–120 | 30–180 |
| 11–66 | 21–126 | 31–186 |
| 12–72 | 22–132 | 32–192 |
| 13–78 | 23–138 | 33–198 |
| 14–84 | 24–144 | 34–204 |
| 15–90 | 25–150 | 35–210 |
| 16–96 | 26–156 | |
| 17–102 | 27–162 | |
| 18–108 | 28–168 | |
| 19–114 | 29–174 | |

Пульс сразу же после окончания физической нагрузки может быть равен 150–160 ударам, у спортсменов — 180 ударам и выше. Через 8–10 мин пульс возвращается к исходным цифрам. После значительных усилий при мышечной работе пульс возвращается к норме позже. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12–16 раз в 1 мин. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке — до 18–20 раз в 1 мин, при значительной — до 20–30 раз в

- 1). По внешним признакам утомления.
- 2). По динамике ЧСС.



НЕ НАВРЕДИ!





**РАТАЕВ
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Муниципальное образовательное учреждение Большенагаткинская средняя общеобразовательная школа

433610, Ульяновская область, Цильнинский район, с. Большое Нагаткино, ул. Садовая 7
Телефон: 8(84245)-2-16-42, E-mail: bnsh_shk@mail.ru

«Коренной модернизации требует система физического воспитания в образовательных учреждениях. Большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни или после уроков проводят время за компьютером. Цена такой невоворотливости – ухудшение здоровья у учащихся и «физическая и нравственная деградация».

Президент РФ Д. А. Медведев

Приоритетные направления педагогической деятельности

Применение нестандартных и комплексных форм занятий

Использование информационных и здоровьесберегающих технологий

Создание благоприятной психологической атмосферы, поддерживающей интерес к занятиям физической культурой и спортом

Работа с одаренными детьми



Результаты инновационной деятельности

Показатели эффективности педагогической деятельности учителя в школе

- качество обучения и успеваемость учащихся составляет 100 %;
- позитивная динамика уровня здоровья учащихся школы;
- высокие достижения воспитанников в предметной олимпиаде на муниципальном, региональном, всероссийском уровнях;
- высокая востребованность предмета для итоговой аттестации;
- высокие достижения воспитанников на первенствах и чемпионатах по вольной борьбе, гиревому спорту, футболу, баскетболу, легкой атлетике на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях;
- позитивная динамика саморазвития и самоорганизации школьников;
- за 20 лет педагогической практики 24 выпускника школы являются последователями физкультурно - педагогического начинания учителя.

Личные профессиональные достижения:

- лауреат областного конкурса «Учитель года - 2006»;
- победитель конкурса лучших учителей РФ в рамках ПНПО (2007г.);
- победитель Всероссийского конкурса «Премия за вклад в развитие массового спорта «Спортивная слава России» (2007г.);
- победитель зонального (Киров, 2008г.), призер финального (Великий Новгород, 2009г.) этапов VIII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по урочным и внеурочным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»;
- победитель областного конкурса «Папа года - 2008»;
- обладатель премии Губернатора Ульяновской области «Гордость земли Ульяновской» (2008г.);
- победитель областного конкурса «Лучший дружинник» в номинации: «Участие в профилактической работе с лицами склонными к совершению правонарушений» (2009г.);



Высокая активность и достижения педагога и учащихся школы - главный показатель ценностного и ответственного отношения к здоровью



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

