



# ИКТ

## в работе учителя физической культуры

Иванова Ирина Васильевна  
учитель физической культуры,  
**МБОУ «Дедовичская средняя школа  
№2»**  
п. Дедовичи Псковской области

Информационные компьютерные технологии на уроках физической культуры? Очень странно. Физкультура и компьютер.

И каким образом педагогу по физической культуре использовать компьютерные технологии на своих уроках?

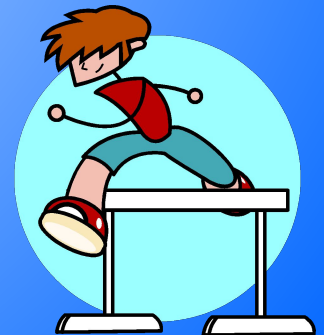


Методический материал

к уроку физической культуры

# Вводный инструктаж учащихся на занятиях по физкультуре

- Учащиеся на физкультуре должны соблюдать следующие правила:
  - 1. Приходить на занятия на несколько минут до звонка.
  - 2. Входить в зал только с разрешения учителя!
  - 3. Быть всегда в спортивной форме.
  - 4. Соблюдать правила ТБ и санитарно-гигиенические требования.
  - 5. Во время перемены выходить из зала.
- Бережно относиться к оборудованию и спортивному инвентарю.
- По окончании урока сдавать инвентарь.



# РАЗМИНКА





# Упражнения для подготовительной части занятий



Со стихами



Со скакалкой

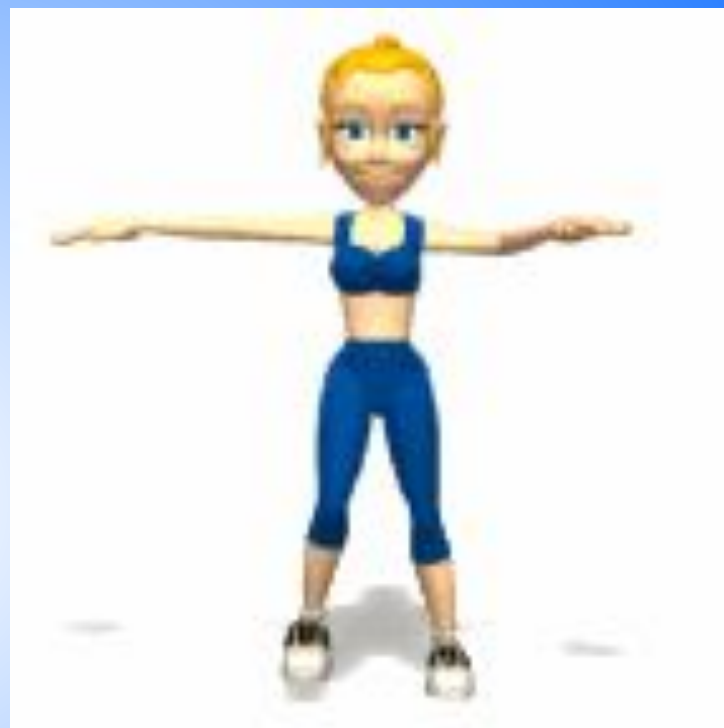


С малым мячом

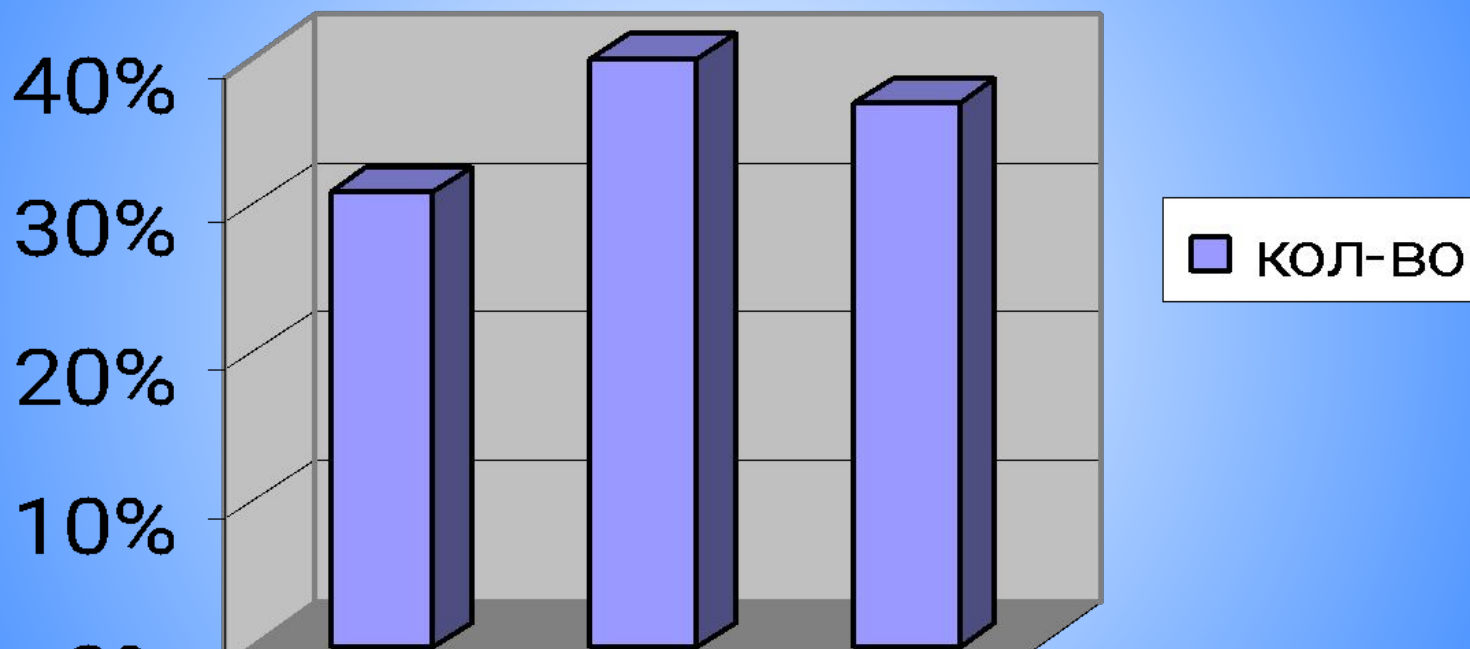


С гимнастической палкой

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так,  
И ушами шевелит



# Количество учащихся, систематически занимающихся спортом



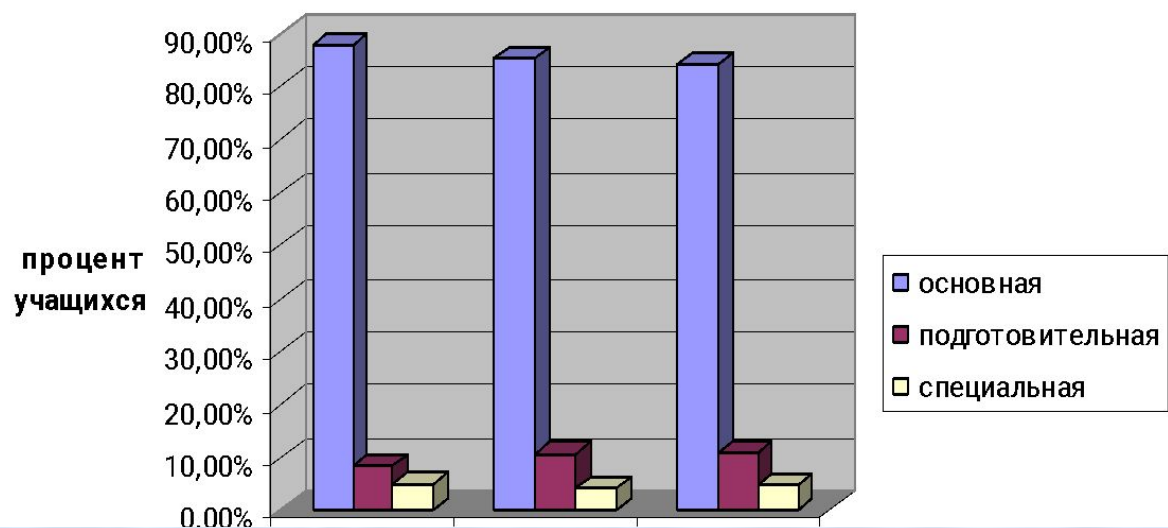
**Диаграмма** Сравнительная характеристика количества детей, занимающихся спортом за три года.

**годы обучения**



# Медицинские исследования

группы здоровья



**Диаграмма Сравнительная характеристика групп здоровья учащихся за три года**

# Мониторинг физической подготовленности учащихся

- Цель-определение уровня физической подготовленности учащихся и рейтинга по классам
- проводится тестирование учащихся для определения уровня развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости
- Результаты оформляются в электронном виде, доводятся до сведения учащихся, вывешиваются на информационный стенд



# Рейтинг физической подготовленности по классам



| Фамилия<br>Имя    | Бег   |           | Бег    |           | Подт. (м)<br>отжим.(д) |           | Подним.<br>туловища |           | Прыжок в<br>в длину (см) |           | Наклон<br>вперёд |           | Всего<br>очков | Место     |
|-------------------|-------|-----------|--------|-----------|------------------------|-----------|---------------------|-----------|--------------------------|-----------|------------------|-----------|----------------|-----------|
|                   | 30 м  |           | 1000 м |           | рез-т                  | очки      | рез-т               | очки      | рез-т                    | очки      | очки             | рез-т     |                |           |
|                   | рез-т | очки      | рез-т  | очки      |                        |           |                     |           |                          |           |                  |           |                |           |
| Айлова Мадина     | 5.6   | <b>59</b> | 6.11   | <b>17</b> | 11                     | <b>28</b> | 17                  | <b>29</b> | 130                      | <b>20</b> | 2                | <b>11</b> | 164            | <b>4</b>  |
| Бочарова Татьяна  | 5.7   | <b>56</b> | 6.10   | <b>17</b> | 11                     | <b>28</b> | 16                  | <b>27</b> | 140                      | <b>25</b> | 17               | <b>58</b> | 211            | <b>3</b>  |
| Егорова Анастасия | 5.9   | <b>50</b> | 7.49   | <b>3</b>  | 19                     | <b>47</b> | 20                  | <b>38</b> | 155                      | <b>35</b> | 18               | <b>60</b> | 233            | <b>2</b>  |
| Иванова Алёна     | 5.1   | <b>70</b> | 5.10   | <b>35</b> | 28                     | <b>61</b> | 30                  | <b>64</b> | 160                      | <b>40</b> | 20               | <b>64</b> | <b>334</b>     | <b>1</b>  |
| Семенихина Анна   | 6.6   | <b>26</b> | 7.50   | <b>1</b>  | 12                     | <b>30</b> | 17                  | <b>29</b> | 140                      | <b>25</b> | 1                | <b>8</b>  | 119            | <b>7</b>  |
| Смирнова Ксения   | 5.2   | <b>68</b> | 7.50   | <b>1</b>  | 20                     | <b>26</b> | 16                  | <b>27</b> | 140                      | <b>25</b> | 7                | <b>8</b>  | 155            | <b>5</b>  |
| Шалагина Валерия  | 6.3   | <b>35</b> | 6.37   | <b>11</b> | 11                     | <b>28</b> | 21                  | <b>41</b> | 115                      | <b>12</b> | 3                | <b>14</b> | 141            | <b>6</b>  |
| Алексеев Вячеслав | 5.9   | <b>38</b> | 7.50   | <b>1</b>  | 0                      | <b>0</b>  | 16                  | <b>24</b> | 130                      | <b>12</b> | 3                | <b>26</b> | 101            | <b>10</b> |
| Беляков Александр | 5.3   | <b>59</b> | 4.46   | <b>33</b> | 7                      | <b>50</b> | 25                  | <b>44</b> | 160                      | <b>27</b> | 7                | <b>42</b> | 255            | <b>3</b>  |
| Далгатов Магомед  | 4.7   | <b>70</b> | 4.34   | <b>38</b> | 3                      | <b>25</b> | 27                  | <b>50</b> | 170                      | <b>35</b> | 4                | <b>30</b> | 248            | <b>4</b>  |
| Ерпулёв Ефим      | 5.8   | <b>42</b> | 7.40   | <b>1</b>  | 0                      | <b>0</b>  | 24                  | <b>41</b> | 165                      | <b>30</b> | 3                | <b>26</b> | 140            | <b>9</b>  |
| Епифанов Сергей   | 5.0   | <b>60</b> | 4.57   | <b>24</b> | 2                      | <b>17</b> | 31                  | <b>52</b> | 165                      | <b>22</b> | 8                | <b>34</b> | 209            | <b>7</b>  |
| Житняк Иван       | 5.7   | <b>46</b> | 5.30   | <b>20</b> | 4                      | <b>30</b> | 25                  | <b>44</b> | 165                      | <b>30</b> | 4                | <b>30</b> | 200            | <b>8</b>  |
| Иванов Алексей    | 5.3   | <b>59</b> | 7.22   | <b>0</b>  | 4                      | <b>30</b> | 25                  | <b>44</b> | 162                      | <b>28</b> | 10               | <b>53</b> | 214            | <b>6</b>  |
| Иванов Илья       | 5.3   | <b>59</b> | 4.59   | <b>28</b> | 7                      | <b>50</b> | 30                  | <b>57</b> | 170                      | <b>35</b> | 10               | <b>53</b> | <b>282</b>     | <b>1</b>  |
| Маркосян Николай  | 5.0   | <b>66</b> | 4.36   | <b>37</b> | 6                      | <b>43</b> | 24                  | <b>41</b> | 165                      | <b>30</b> | 8                | <b>46</b> | 263            | <b>2</b>  |
| Терентьев Дмитрий | 5.2   | <b>62</b> | 6.25   | <b>8</b>  | 5                      | <b>36</b> | 30                  | <b>57</b> | 170                      | <b>35</b> | 7                | <b>42</b> | 240            | <b>5</b>  |

Итого: 3231:17=201,8

|                         |                                  |      |    |
|-------------------------|----------------------------------|------|----|
| Уровень                 | выше среднего (201 очко и выше)  | чел. | 11 |
| <b>физической</b>       | <b>средний (111 - 200 очков)</b> | чел. | 5  |
| <b>подготовленности</b> | ниже среднего (110 очков и ниже) | чел. | 1  |

Преподаватель физической культуры: Иванова Ирина Васильевна





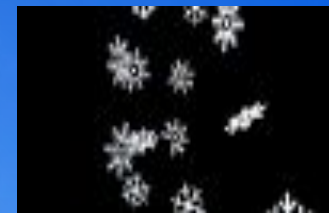
В царстве

"Снежной Королевы"





# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



**Лыжи** — изобретение очень древнее. Ученые полагают, что появились они 20-30 тысяч лет назад. А место их рождения надо искать на севере, посреди бескрайних снегов. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2-4 тыс лет.



Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Например, царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в суровых условиях Сибири.

Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.

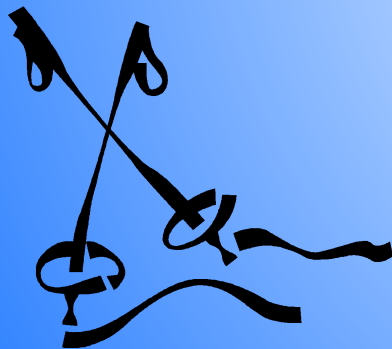


[Подробнее](#) история

# Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой



- Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.





- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.
- Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.



- Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.
- Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.





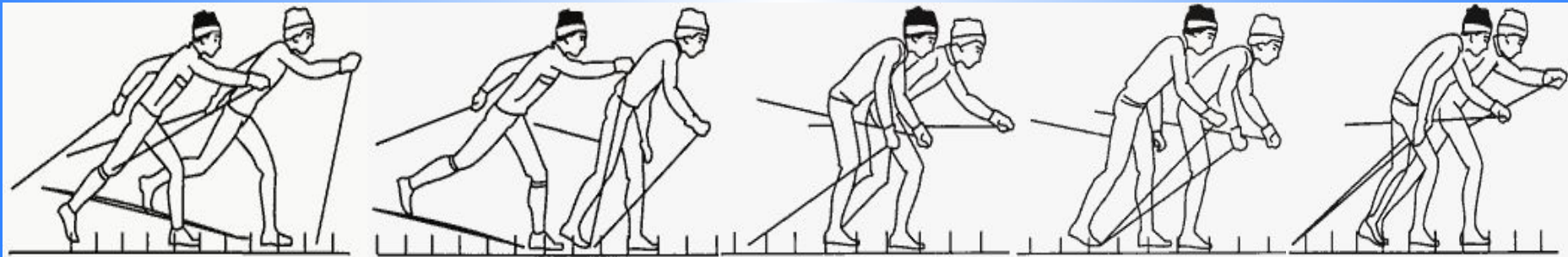
- Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
- Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
- Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.



## Техника передвижений на лыжах

**Лыжные ходы** бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются *попеременными*. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются *одновременными*.

### Попеременный двухшажный ход



свободное скольжение

скольжение с выпрямлением опорной ноги

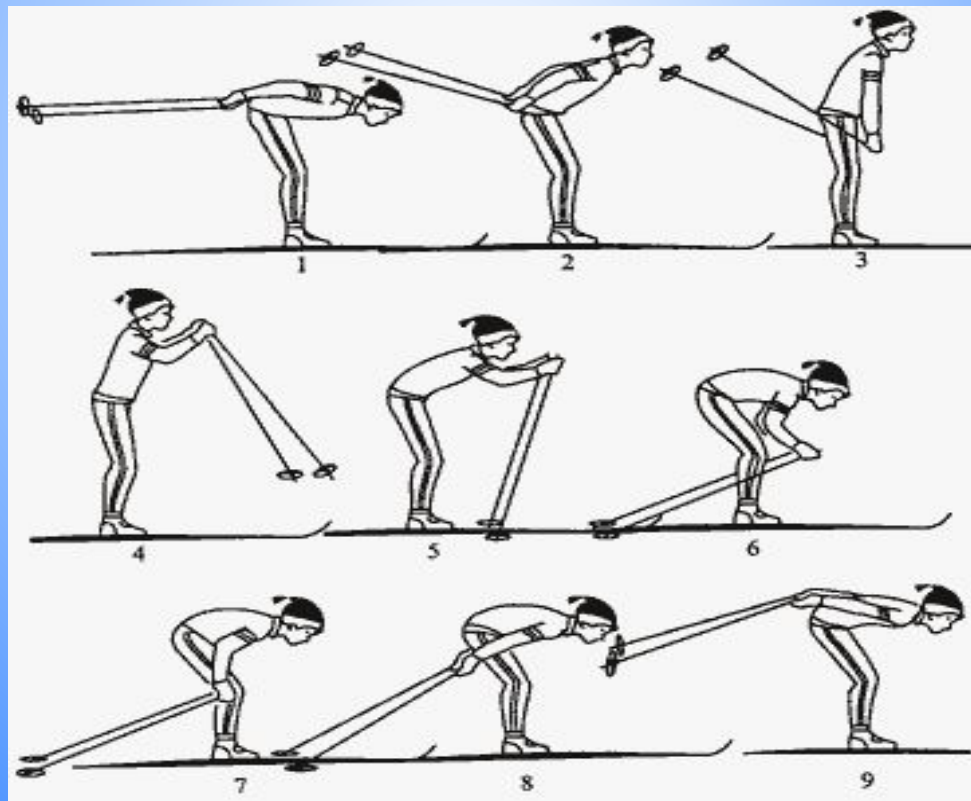
скольжение с подседанием

выпад с подседанием

отталкивание с выпрямлением  
толчковой ноги

## Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения



[Подробнее](#)

## Поворот «переступанием»

Используется для изменения направления при движении .

При спуске со склона в основной стойке тяжесть тела переносится на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота.

Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.





## Подъем «полуелочкой»

Этот способ применяют на некрутых склонах

## Подъем «елочкой»

С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.

## Торможение «плугом»

При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.





# Проектная деятельность учащихся

Здоровьем слаб,  
так и духом не герой

Презентация  
ученика 4а класса  
Теречева Алексея



# Карточка здоровья Семёнова Александра

| Класс | Уч. год | Рост (см) | Вес (кг) | Прыжки в длину (см) |     | Бег 30 м (сек) |     | Подтягивание |   | Бег 3x10 м (сек) |     | Прыжки через скакалку |    | Мед. группа |
|-------|---------|-----------|----------|---------------------|-----|----------------|-----|--------------|---|------------------|-----|-----------------------|----|-------------|
|       |         |           |          |                     |     |                |     |              |   |                  |     |                       |    |             |
| 1     | 07-08   | 113       | 18       | 120                 | 98  | 6,4            | 8,0 | 2            | 0 | 10,0             | 9,9 | 35                    | 16 | Осн.        |
| 2     | 08-09   | 117       | 20       | 130                 | 112 | 6,2            | 7,6 | 3            | 0 | 9,8              | 9,8 | 45                    | 29 | Осн.        |
| 3     | 09-10   | 126       | 25       | 140                 | 125 | 5,8            | 7,0 | 4            | 0 | 9,2              | 9,6 | 50                    | 54 | Осн.        |
| 4     | 10-11   | 127       | 25       | 150                 | 135 | 5,6            | 6,6 | 5            | 0 | 9,0              | 9,4 | 65                    | 65 | Осн.        |

Из карточки здоровья я увидел, что у Саши низкий уровень физической подготовленности

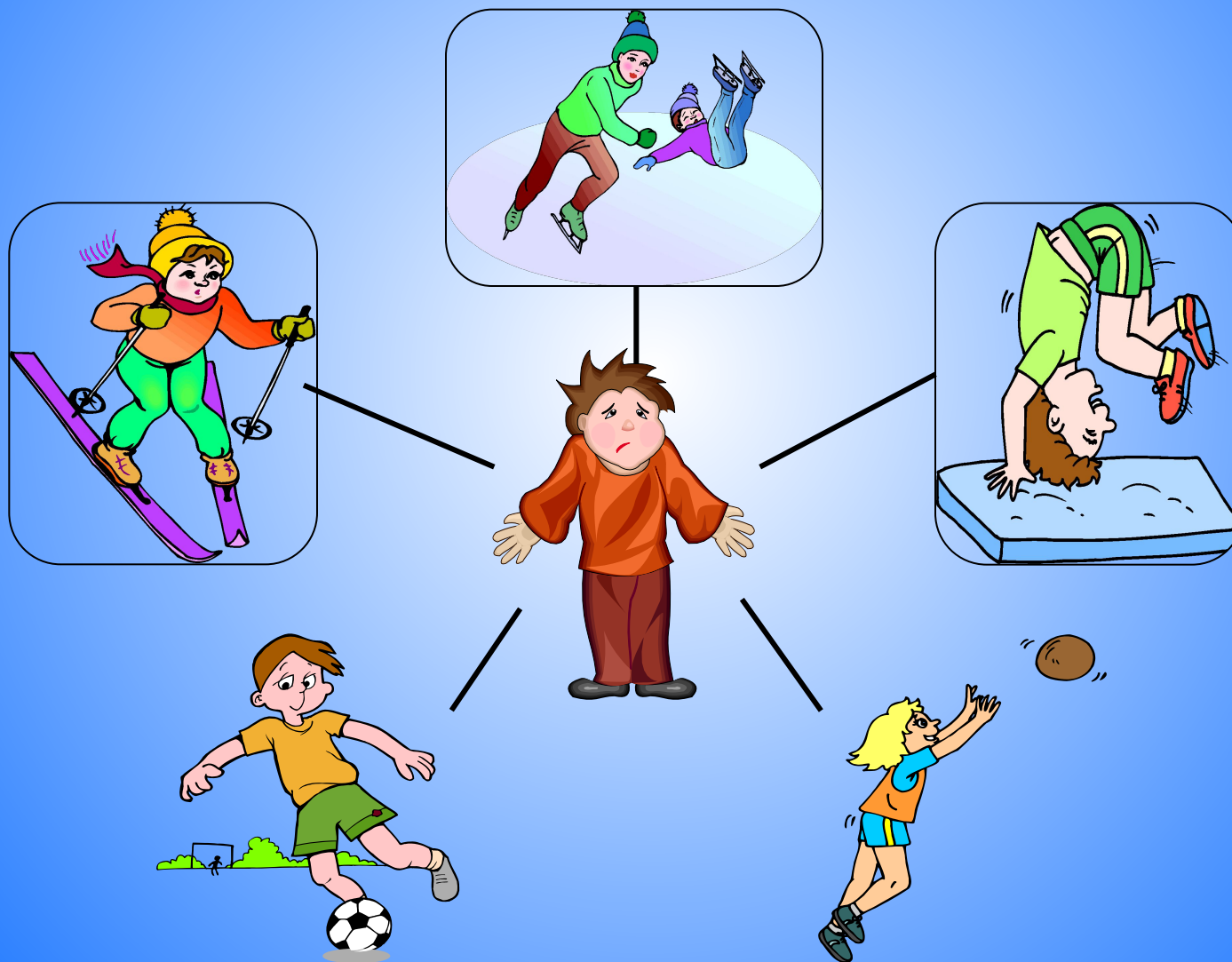
# Я задумался...

- Почему Саша такой слабый?
- Что нужно делать Саше, чтобы не болеть?
- Как помочь Саше стать сильным, быстрым и ловким?

# Программа помощи Саше

- Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. (Делай каждый день)
- Второй шаг - занятия спортом. (Выбери, что тебе по душе)
- Третий шаг - прогулка на свежем воздухе. (Не меньше двух часов)
- Четвертый шаг - закаливание. (Оно поможет бороться с болезнью)
- Пятый шаг - соблюдение режима дня.

# Какой вид спорта лучше?

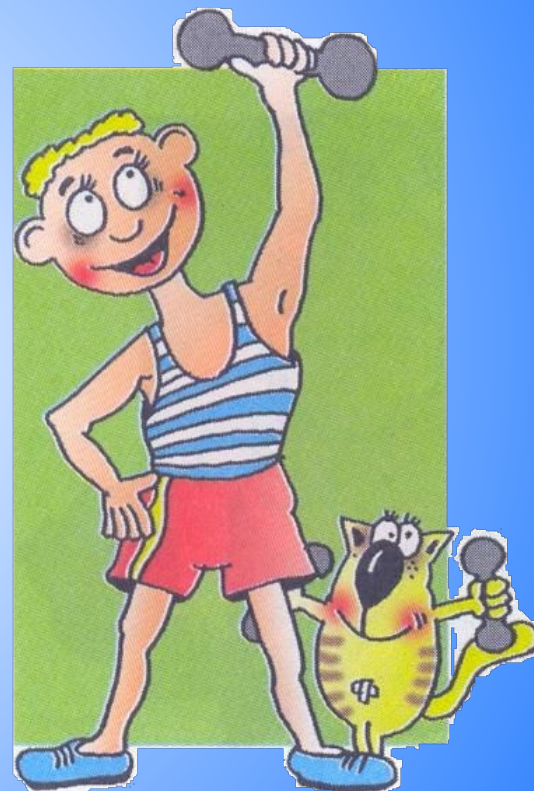




# Комплекс утренней гимнастики с гантелями для мальчика 10-ти лет

## лет

- 1. И.п.- основная стойка  
1- левая нога назад, руки вверх  
2,4-и.п  
3- правая нога назад, руки вверх
- 2. И.п.- ноги на ширине плеч  
1- руки к плечам  
2- руки вверх  
3- руки к плечам  
4- и.п.
- 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плеча  
1- поворот туловища влево, руки в стороны  
2,4- и.п.  
3- поворот вправо, руки в стороны
- 4. И.п.- ноги на ширине плеч, левая рука вверх  
1,2,3- рывки, левая рука вверх  
4- и.п.  
5,6,7- рывки, правая рука вверх  
8- и.п.
- 5.И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью  
1,2- рывки перед грудью  
3,4- рывки руки в стороны
- 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны  
1,3- руки согнуть  
2,4- и.п.



# Всем, всем, всем!

Всегда будь здоров,

С зарядкой дружи,

Всем спорт с физкультурой,

Как воздух нужны!



# Электронный тренажёр



Компьютерный тренажёр по проверке знаний  
по предмету «Физическая культура»

Для подготовке к экзамену

Для подготовки к Олимпиаде по  
теоретическому тестированию

УРОК - ПРЕЗЕНТАЦИЯ

"Зимние Олимпийские игры"





# Олимпийские игры —



крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года

# Внеурочная деятельность



Подвижные игры



# Где мы это узнали?

Интернет – ресурсы

- *Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006. - с. 312.*
- "<http://www.nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-obzh/library/ikt-na-uroke-fk>" > ИКТ на уроке ФК.</a>
- [fizkultura.ucoz.com](http://fizkultura.ucoz.com)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
- <http://www.faito.ru/news/1258480032/>



Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

