

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №136»
603065, НИЖНИЙ НОВГОРОД, УЛ. ДЬЯКОНОВА, Д. 1Б, ТЕЛ/ФАКС. 253-53-09, ТЕЛ. 253-29-46;
E-MAIL: SCHOOLN136@INBOX.RU



Полуэктова Юлия
Александровна,
*учитель физической
культуры.*

**Профессиональное кредо: Развитие
личности- смысл и цель
современного образования.**



"Методика воспитания выносливости у школьников с использованием системы полос препятствий".

Факторы, влияющие на снижение показателей здоровья школьников

Недостаток
двигательной
активности
учащихся

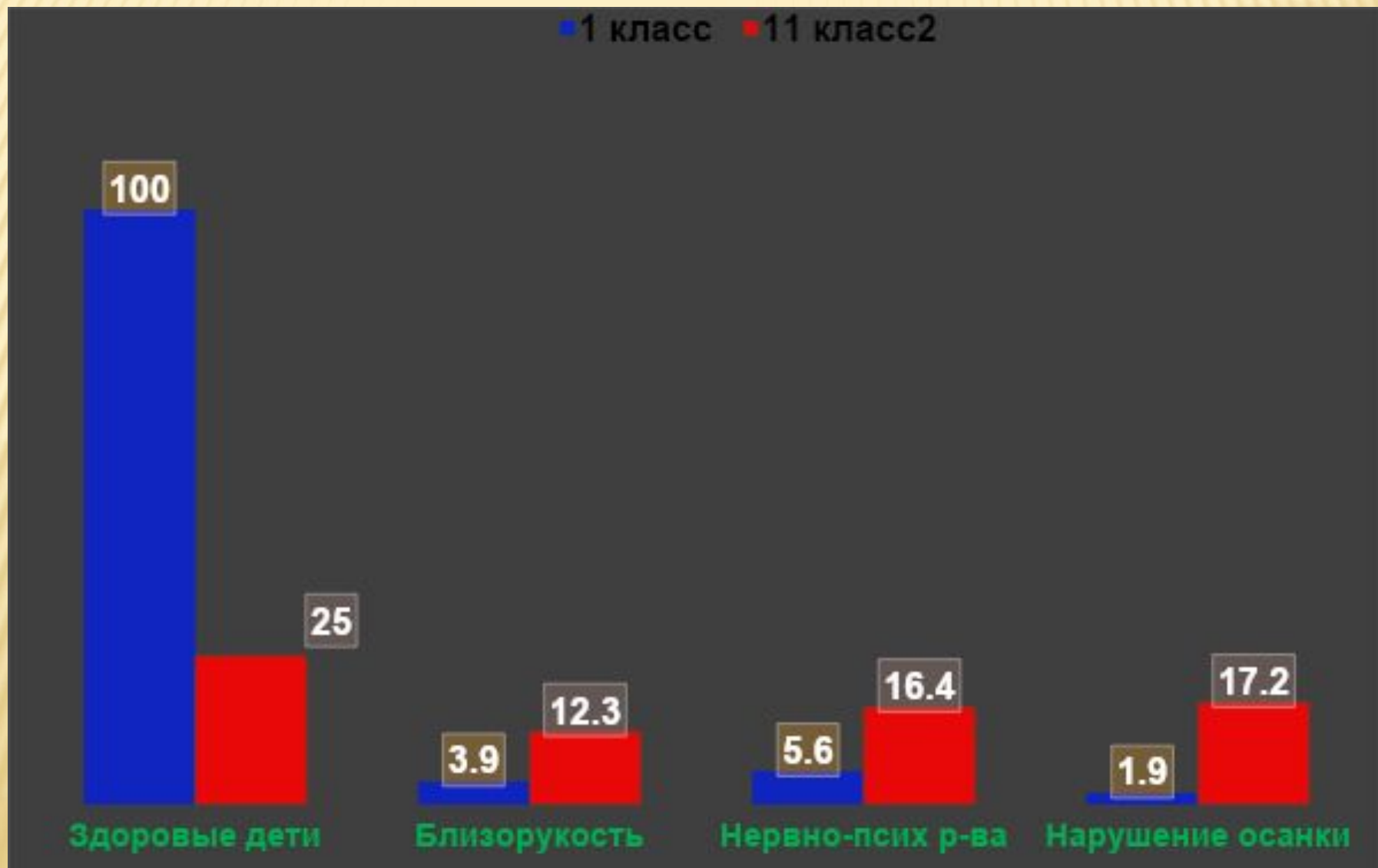
Перегруженность
учебных программ

Неправильная
организация
учебного времени

Стрессогенные
технологии обучения и
оценивания знаний

Отсутствие
индивидуального
подхода к
учащимся

Увеличение числа детей с отклонениями в здоровье за период обучения в школе.



Ведущие принципы системы П.П.

- комплексное использование различных специальных П.П. для полного развития свойственных человеку различных проявлений выносливости и основанных на них двигательных способностей, наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.
- решая задачу по комплексному развитию выносливости, следует при прочих равных условиях включать в П.П. упражнения-препятствия, которые формируют жизненно важные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

Особенности системы П.П.

- ✓ Вариативность используемых средств (упражнений препятствий) и их сочетаний с учётом возрастно-половых особенностей уч-ся.
- ✓ Нарастание нагрузки и сложности препятствий по принципу «наслоения» с эффектом сверхвосстановления – гиперкомпенсации.
- ✓ Формирование двигательных умений и навыков и закрепление их в нестандартных условиях.
- ✓ Разнообразие условий и внешних факторов.
- ✓ Система индивидуальных заданий, включая домашние.

Схема программно-управляемой системы П.П

Исходные показатели

Цели и задачи системы П.П.

Программируемый результат

Физическое развитие

Вариативность используемых средств (упражнений-препятствий) и их сочетаний

Улучшение физического развития

Физическая подготовленность

Наращение нагрузки и сложности препятствий по принципу «наслоения» с эффектом гиперкомпенсации.

Повышение функциональных возможностей.

Техническая подготовленность

Формирование двигательных умений и навыков и закрепление их в нестандартных условиях.

Освоение учебно-программного материала

Профессионально- прикладная физическая подготовленность

Разнообразие условий и внешних факторов

Подготовка к самостоятельной жизнедеятельности (к труду, службе в армии, выполнение родительских функций).

Морально-волевая подготовленность

Система индивидуальных заданий, включая домашнее.

Воспитание волевых качеств для самостоятельного преодоления трудностей.

ОТДЕЛЬНАЯ П.П. – ОТНОСИТЕЛЬНО ЦЕЛОСТНАЯ МОДЕЛЬ ЕДИНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

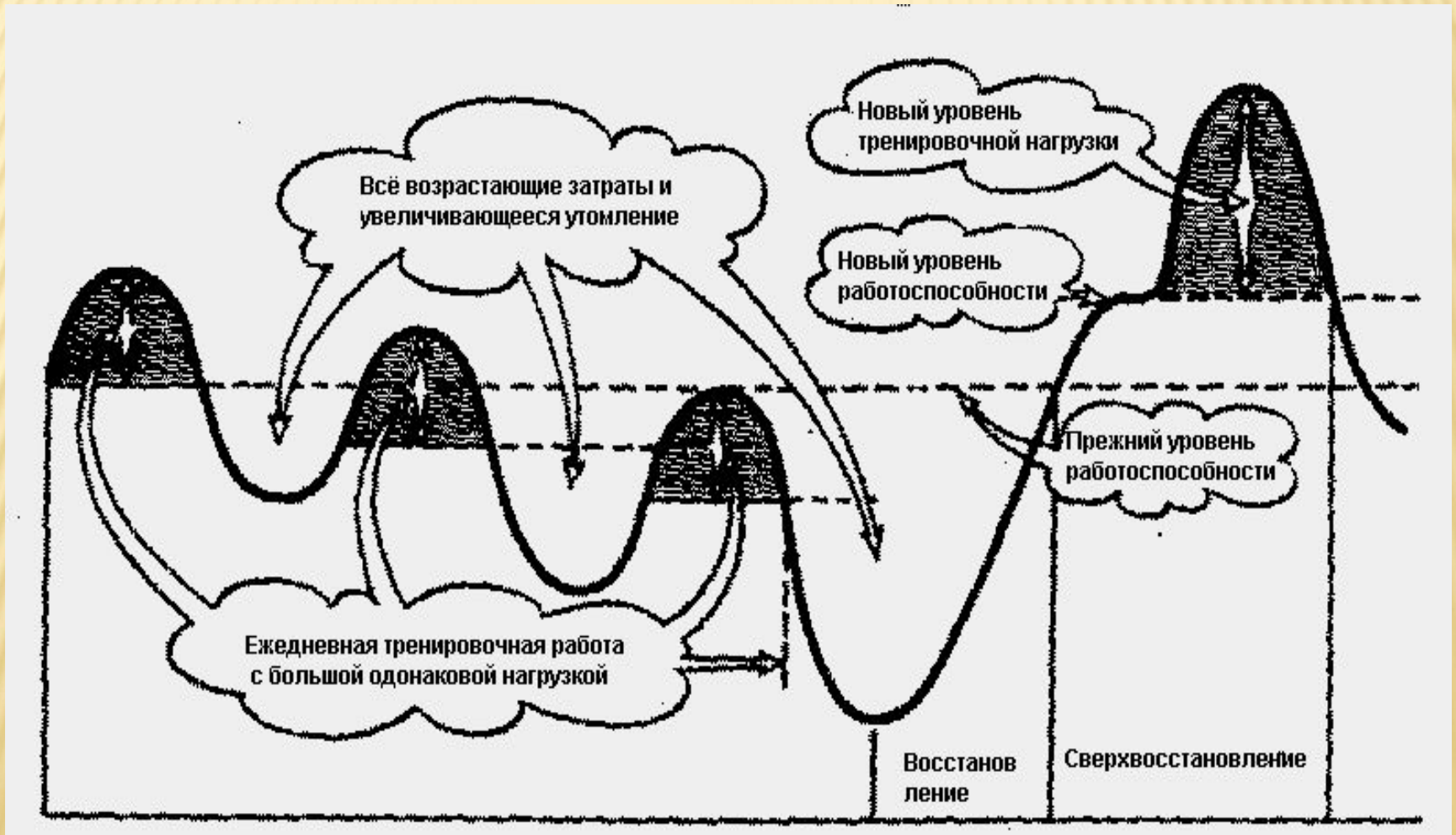
- **Самоподготовка**
- **Основы знаний**
- **Техническая подготовка**
- **Физическая подготовка**
- **Отдельная П.П.**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ П.П. ПО БЛОКАМ В УЧЕБНОМ ГОДУ.

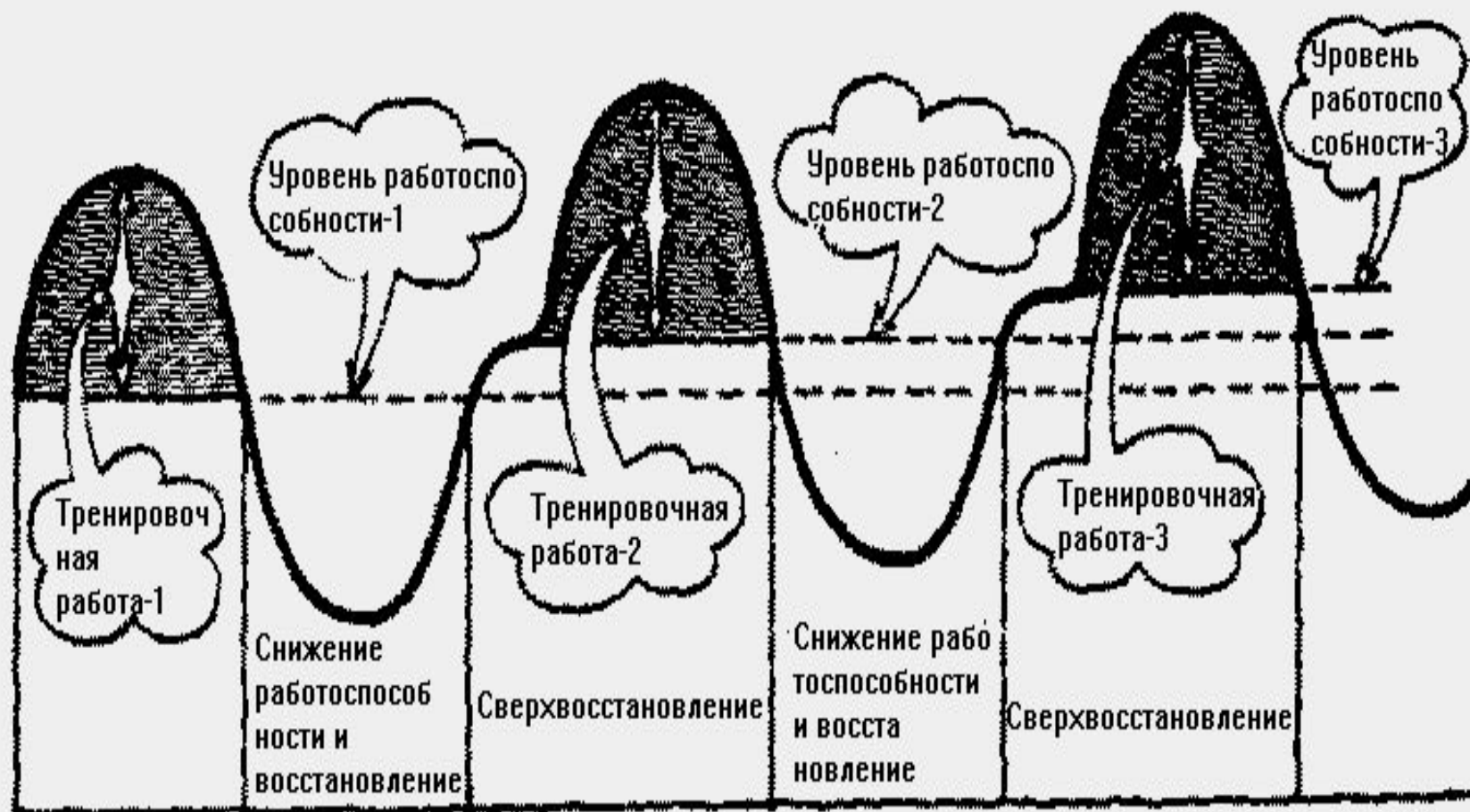
А.П.	К.П. (А.П. + И.П.)	Г.П.	К.П. (Г.П. + И.П.)	И.П.	К.П. (И.П. + А.П.)	К.П. (И.П. + Г.П. + А.П.)	А.П. П.П.
1 - 27 урок		28 - 48 урок	49 - 78 урок			79 - 102 урок	
I четверть		II четверть	III четверть			IV четверть	

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ СИСТЕМЫ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ (П.П.).

Ступенчатый метод повышения нагрузки



НЕПРЕРЫВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ НАГРУЗКИ.



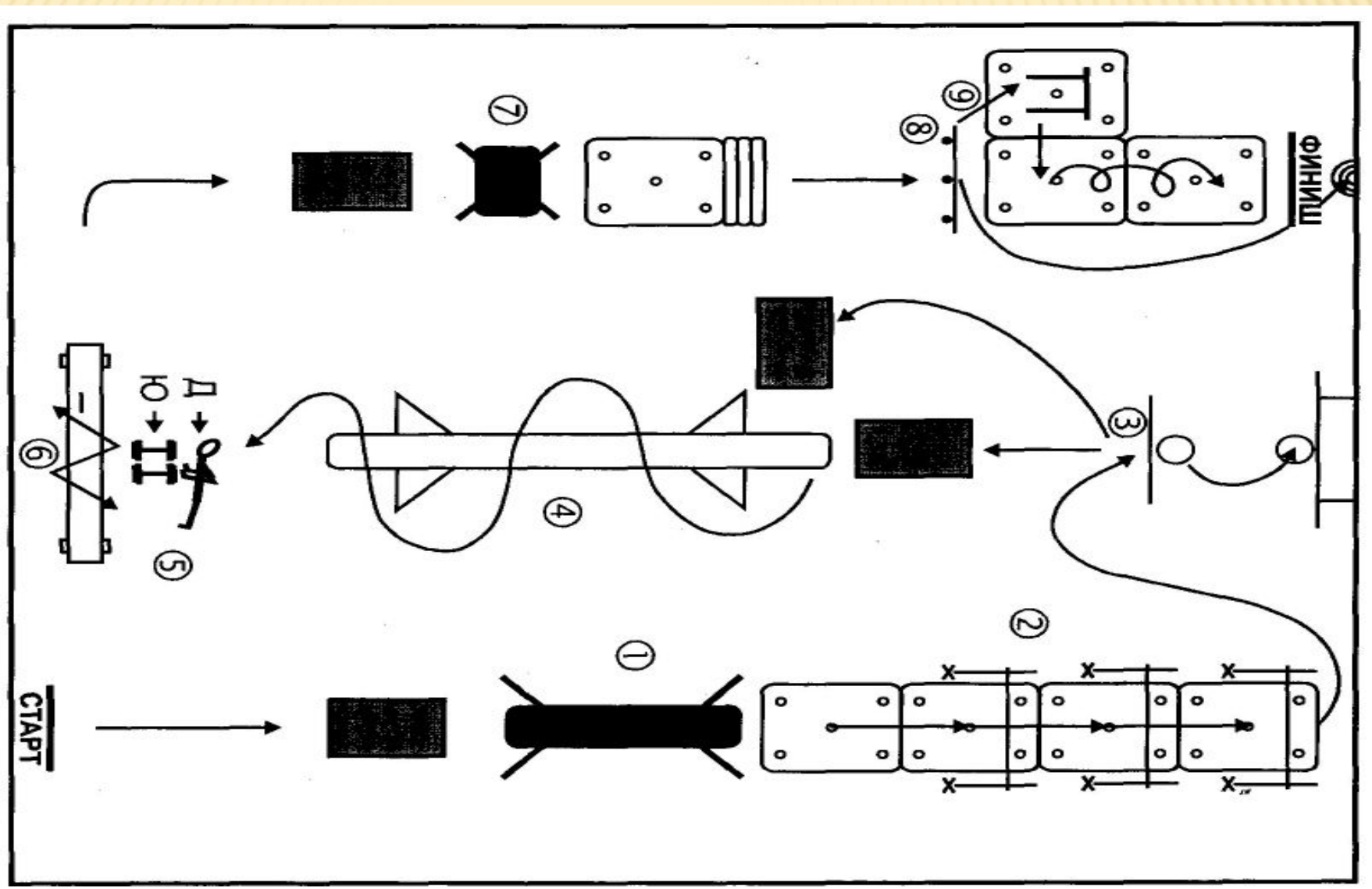
**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СИСТЕМЫ УРОКОВ, С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ,
В ГОДОВОМ ПЛАНЕ-ГРАФИКЕ**

Четверть	№ п.п.	№ урока.	Содержание полосы препятствий.
	1	3	А.П. (1-3,7, 9).
	2	7	А.П. (1-3, 6, 8, 9).
I	3	11	А.П. (1-3, 6-9).
	4	16	А.П. (1-4, 6-9).
	5	20	Целевая А.П. (1-9).
	6	24	К.П. (А.П.+ И.П.)
	7	31	Г.П. (2, 5, 7) * 2.
II	8	35	Г.П. (2-7, 9, 10).
	9	40	Г.П. (1-7, 9, 10).
	10	45	Целевая Г.П. (1-10).
	11	51	К.П. (Г.П. + И.П.).
	12	55	И.П. (2, 4, 5, 7, 9, 10).
III	13	59	И.П. (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10).
	14	64	И.П. (1-3, 5, 7-10).
	15	69	И.П. (1-4, 6, 8-10).
	16	73	Целевая И.П. (1-10).
	17	77	К.П. (И.П. + А.П.).
IV	18	83	К.П. (И.П. + А.П.).
	19	87	К.П. (И.П.+ Г.П.+ А.П.).
	20	92	А.П. (1-4, 6-9).
	21	96	Целевая А.П. (1-9).
	22	100	Единая прикладная полоса препятствий (П.П.).

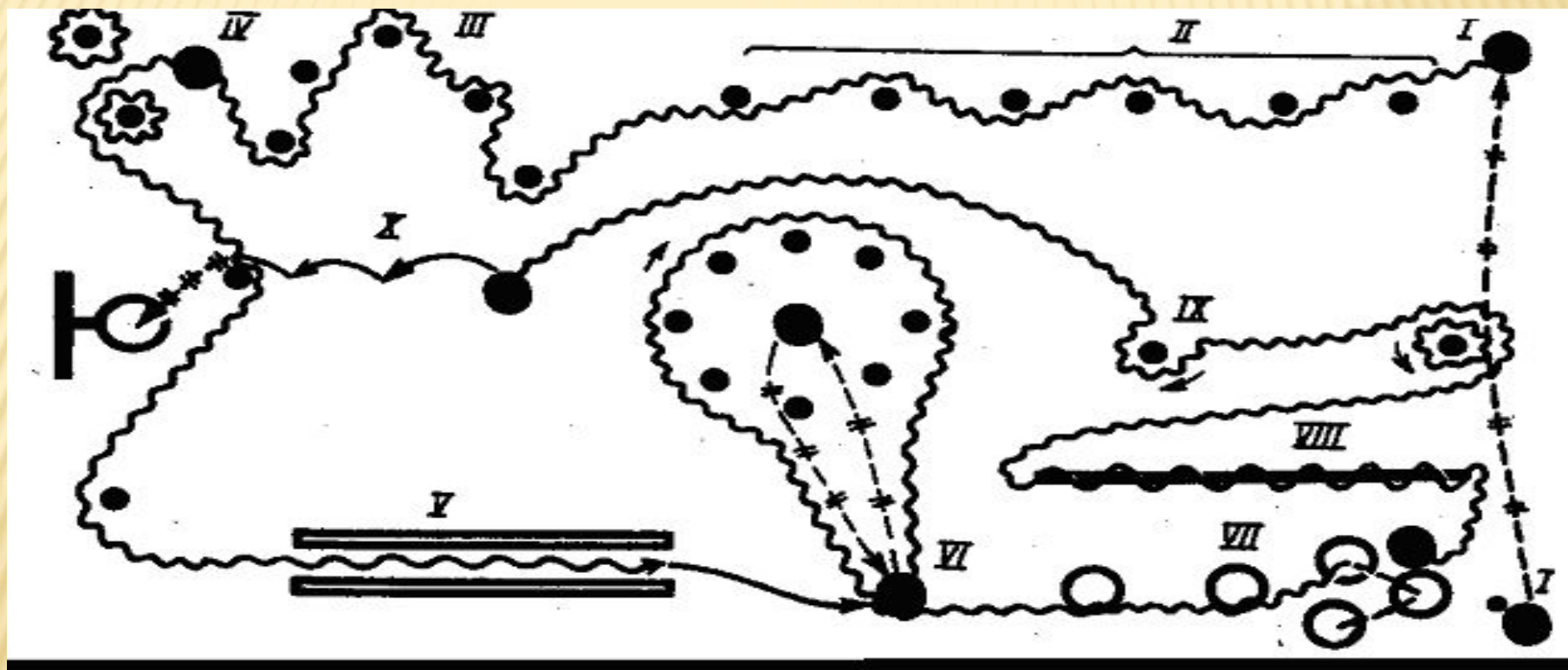
Эффективность предлагаемой методики заключается в её комплексности:

- Параллельно с развитием выносливости развиваются другие физические качества.
- Возможность вариативного использования разнонаправленных упражнений-препятствий способствует комплексному прохождению программного материала.
- Закрепление техники освоенных двигательных действий.
- Взаимозаменяемые задания-препятствия позволяют легко регулировать динамику сложности отдельно взятой П.П. и соответственно величину предлагаемой нагрузки.
- Преодоление нестандартных упражнений-препятствий, в непривычных условиях на фоне растущего утомления, способствует развитию волевых способностей.
- Формирования жизненно необходимых прикладных навыков в процессе физической подготовки старшеклассников.
- Повышение положительной эмоциональности урока.

ВАРИАНТ КОМПЛЕКСНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ЗАЛА.

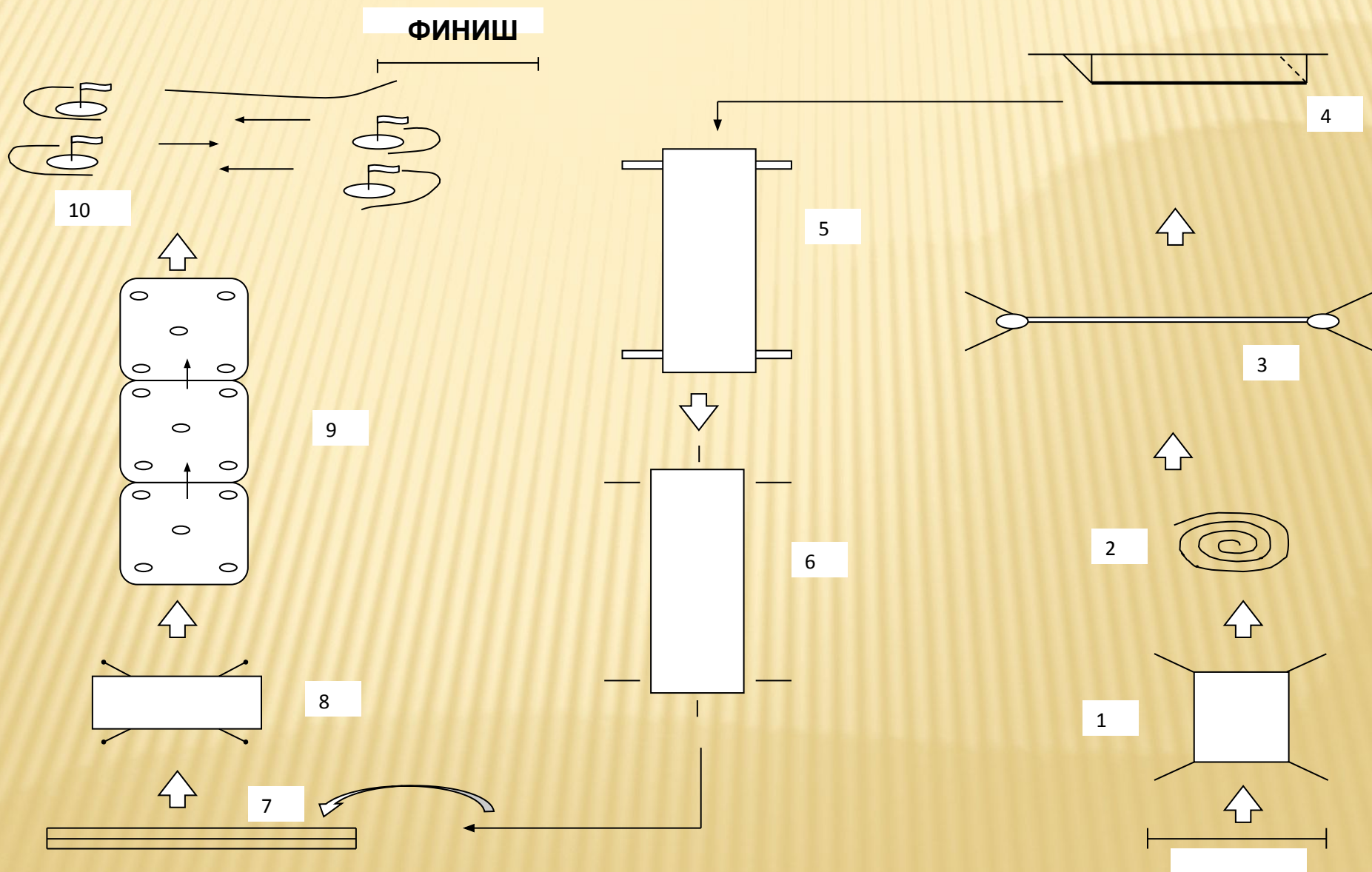


Целевая полоса препятствий для уроков спортивных игр (баскетбол).

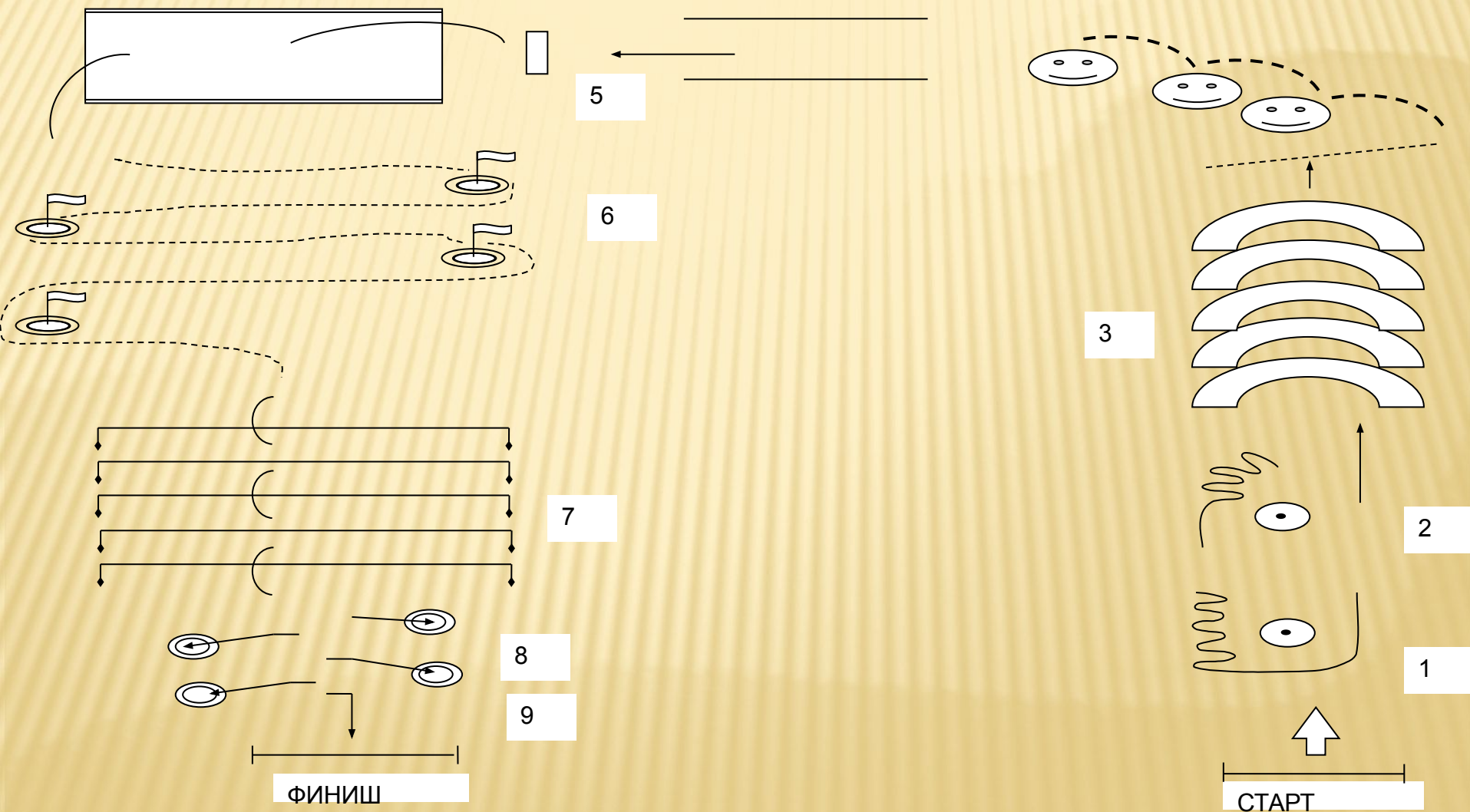


- | | | | |
|----|----------------------|-----|-------------------------|
| ● | Стойка | ●●● | Игрок с мячом |
| → | Ведение | ●●● | Положение игрока |
| →* | Бросок, передача | ○ | Обруч |
| → | Путь игрока | ≡ | Гимнастические скамейки |
| ≡ | Гимнастическая палка | ≡ | Гимнастические скамейки |
| ≡ | Гимнастическая палка | ≡ | Гимнастические скамейки |
| → | Путь игрока | → | Путь игрока |

ЦЕЛЕВАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.



Целевая легкоатлетическая полоса препятствий.



РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДОСТИГНУТЫЕ ЭФФЕКТЫ

Мониторинг уровня развития выносливости у учащихся одной параллели



Мониторинг качества освоения образовательной программы

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДОСТИГНУТЫЕ ЭФФЕКТЫ

Мониторинг посещаемости учебных занятий (пропуски уроков)



Мониторинг распределения учащихся по группам здоровья

Результаты выступлений в предметной олимпиаде (в межаттестационный период)

Дата проведения	Школьный этап	Муниципальный этап
2016 г.	Калугин Вадим (призёр) Огородников Глеб (призёр) Соловьёва Елизавета (призёр)	Калугин Вадим (победитель) Огородников Глеб (призёр) Соловьёва Елизавета (участник) Капранчикова Полина (участник)
2017 г.	Прокофьева Ангелина (победитель) Молодкина Ксения (призёр) Кисель Анастасия (призёр) Тиханов Михаил (призёр) Полежайкин Никита (призёр)	

Результаты выступлений команд гимназии, подготовленных учителем Полуэктовой Ю.А., в рамках Спартакиады школьников Автозаводского района.

	"Праздник школьных эстафет"	Кросс "Золотая осень"	Эстафета на призы газеты "Автозаводец"	"Весёлые старты"	"Президентские состязания"	Н/ теннис	Эстафета памяти
2016-2017 уч.г.	I место мальчики III место девочки	I место	II место (девушки) III место (командный зачёт)	участие		I место (юноши) I место (девушки) I место (лично) два II место (лично)	II место
2017-2018 уч.г.	III место (девочки)	III место			6 класс участие	I место (девушки) I место (лично)	

Результаты выступлений команд гимназии, подготовленных учителем Полуэктова Ю.А., в соревнованиях городского и областного уровня.

	Л/атлетический эстафетный пробег на призы Правительства Нижегородской области	Л/атлетический эстафетный пробег на Призы газеты "Нижегородская правда"	Областные соревнования "Мининская школьная эстафета"
2016г		III место - девушки	4 место
2017г	I место	II место - девушки.	не проводились

Транслируемость практических достижений.

<https://nsportal.ru/poluektova-yu-a> - Социальная сеть работников образования.

<http://eduopenru.ru> - Образовательный центр «Открытое образование»

<https://my.1september.ru> - Издательский дом «1 сентября».



«ЛИТЕРАТУРА»

1. Николаева Л.С., Лесных Л.И. Использование нетрадиционных форм занятий. // Специалист. №2, 1992 – 221 с.
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М., 1998 г.- с. 167-215.
3. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией доктора пед.наук, профессора Чичикина В.Т. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике
<http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-sotsialno-pedagogicheskie-aspekty-ispolzovaniya-netraditsionnyh-form-i-sredstv-fizicheskoy-kultury-v-praktike-fizkulturno#ixzz3ReLSvbN7>