

*Презентация опыта
работы учителя
ДОШ «Корн» по
физической культуре
- Штефан Натальи
Евгеньевны*



Наталья Евгеньевна Штефан

Чемпионка Мира
по русскому
кулачному бою
«СЛАДА» среди
женщин в весовой
категории до 67 кг.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РУССКОЙ БОРЬБЫ "СЛАДА"
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЕНБУРГА



ДИПЛОМ

DIPLOM

о присвоении звания
ЧЕМПИОН МИРА

Тресляков Николай

Победителю II Чемпионата Мира
по русскому кулачному бою "СЛАДА"
среди мужчин
в весовой категории до 67 кг.

Президент
Федерации

В.В. Миронычев

Глава администрации
г. Оренбурга

Г.П. Донковцев

Декабрь, 1997

РОССИЯ

Проблема, над которой работает учитель:

- Функциональные пробы, как
фундамент
дифференцированного и
индивидуального подхода на
уроках



Задачи исследования:

- 1. Определить круг методик, позволяющих оценить уровень здоровья школьников;**
- 2. Провести анализ полученных данных;**
- 3. Выявит группы ослабленных детей;**
- 4. Предложить методики коррекции физического развития.**

Методы исследования.

- **Обзор литературных источников.**
 - **Педагогический эксперимент.**
 - **Игровой метод.**
 - **Метод математической статистики.**
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned to the left of the list items. The person is in a low, forward-leaning position with hands on the ground, ready to start a race. The background of the slide features abstract, flowing orange and yellow lines.

Диагностика физического развития

```
graph TD; A[Диагностика физического развития] --> B[Морфологические показатели физического развития]; B --> C[рост]; B --> D[Масса тела]; B --> E[Окружность груди на вдохе и выдохе];
```

Морфологические показатели физического развития

рост

Масса
тела

Окружность груди на вдохе
и выдохе

Морфологические показатели школьников 11 - 12 лет в УВК «КОРН» ($M \pm \sigma$)

Показатели	Рост, см	Вес, кг	Объем грудной клетки, см		Дыхательная система			
			вдох	выдох	проба Шанге, с	проба Генче, с	ЖЕЛ, л	МОД, л
Общая группа	161 $\pm$ 5,1	47 $\pm$ 6,1	84 $\pm$ 5,5	78 $\pm$ 6,6	30 $\pm$ 6,3	22 $\pm$ 7,2	2,6 $\pm$ 0,8	3,3 $\pm$ 0,5

Диагностика физического развития



Физиологические показатели



Жизненная
ёмкость
лёгких



Минутный
объём
дыхания



Задержка
дыхания
на вдохе
и выдохе

Показатели сердечно-сосудистой системы школьников 11 - 12 лет
УВК «КОРН» ($M \pm \sigma$)

Группы	АД, мм рт. ст.				ЧСС, уд/мин	
	исходное		нагрузка		исходное	нагрузка
	сист	диаст	сист	диаст		
общая	114 $\pm$ 11,7	74 $\pm$ 4,7	119 $\pm$ 11,0	72 $\pm$ 7,9	86 $\pm$ 16,1	96 $\pm$ 18,3
мальчики	122 $\pm$ 4,5	73 $\pm$ 4,5	120 $\pm$ 10,0	74 $\pm$ 8,9	97 $\pm$ 15,7	112 $\pm$ 8,4
девочки	106 $\pm$ 11,4	74 $\pm$ 5,5	118 $\pm$ 13,0	70 $\pm$ 7,1	74 $\pm$ 4,1	79 $\pm$ 3,1
норма	106	68			75-82	

Диагностика физического развития

```
graph TD; A[Диагностика физического развития] --> B[Развитие опорно – двигательного аппарата]; B --> C[Подвижность позвоночника]; B --> D[Выносливость мышц брюшного пресса и спины];
```

Развитие опорно – двигательного
аппарата

Подвижность
позвоночника

Выносливость
мышц
брюшного пресса
и спины

Показатели ОДА школьников 11 - 12 лет в УВК «КОРН» ($M \pm \sigma$)

Группы	Подвижность позвоночника, см	Выносливость мышц брюшного пресса, раз	Выносливость мышц спины, с
общая	$9,4 \pm 12,6$	$34 \pm 6,1$	$72 \pm 39,2$
мальчики	$13,6 \pm 13,4$	$37,4 \pm 4,5$	$99 \pm 36,8$
девочки	$5,2 \pm 11,6$	$31,2 \pm 6,3$	$44,2 \pm 14,8$
норма	0 - 5	25	180

Примерный комплекс упражнений корригирующей утренней гимнастики

Упражнение 1. Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, спиной, плечами, головой. Сохраняя прямое положение, сделать 3 шага перед; выпад правой ногой вперед, руки за голову, принять и.п. то же - с другой ноги.

Упражнение 2. Стоя у стены, проверить правильность прямого положения тела. Сделать 3 шага вперед, руки на пояс. Соединить лопатки, подняться на носки (живот втянут), опуститься на всю ступню, расслабиться. Руки за голову (плечи развернуть), подняться на носки; принять и.п.

Упражнение 3. Стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечах, взяться руками за ее концы. Подняться на носки, руки вверх (палка в горизонтальном положении), принять и.п. полуприсед, руки вверх; принять и.п.

Упражнение 4. Стойка ноги врозь, палка на плечах, поворот направо, руки вверх (смотреть на палку); принять и.п. То же - в другую сторону.

Упражнение 5. Стойка ноги врозь, палка на плечах. Подняться на носки, руки вверх (палка горизонтально), наклон вправо, палку за голову; принять и.п. То же — в другую сторону.

Упражнение 6. Сидя ноги врозь, руки вверх (палка горизонтально). Наклон вперед, прогибаясь в грудной части позвоночника, палку за спину; выпрямиться (палка на полу), упор лежа, сзади прогнувшись; принять и.п.

Упражнение 7. Лежа на спине, руки вверх (палка горизонтально на полу по отношению к туловищу). Перекат вправо в положение лежа на животе, прогнуться (голова выше палки), расслабиться; принять и.п. То же - в другую сторону.

Упражнение 8. Сидя ноги врозь, руки вверх, палка горизонтально. Сидя углом нош врозь (коснуться носками палки, спина прямая); принять и.п.

Упражнение 9 Лежа на животе, руки согнуты на уровне груди. Выпрямить рук: (тело прямое, лопатки свести, живот втянуть), принять и.п.

Упражнение 10. Стойка на носках, руки на поясе, палка на полу, вертикально по отношению к занимающемуся. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед через палку.

Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. Количество повторений и темп каждого упражнения определяется индивидуально, в зависимости от физического состояния, возраста.

Примерный комплекс упражнений динамической паузы

Упражнение 1. Стойка на носках, руки на поясе, на голове книга - ходьба по одной линии, сохраняя прямое положение тела.

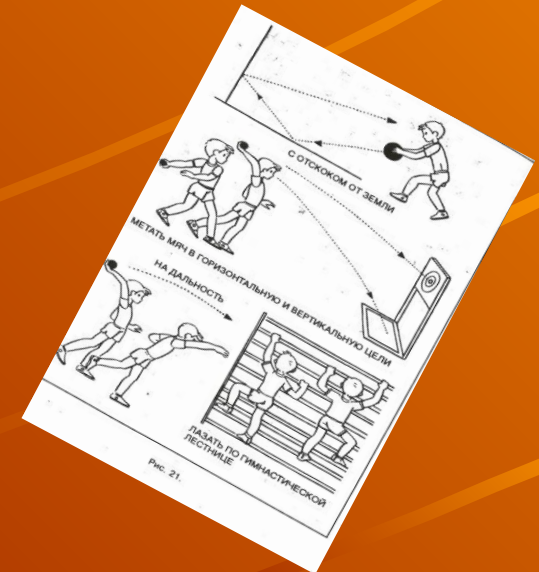
Упражнение 2. То же в полуприседе, ходьба выпадами, широким шагом, танцевальными шагами (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом).

Упражнение 3. Стоя спиной к стене и касаясь ее выступающими частями тела. медленно присесть, не отходя от стены; также медленно выпрямиться.

Упражнение 4. Лежа на спине; ноги согнуты, выпрямить ноги вперед (по отношению к туловищу), согнуть, опустить (не отрывая плеч от пола и не поднимая головы).

После выполнения динамической паузы походить на месте, расслабиться.

Дневничок здоровья



Карточки для индивидуальной работы

ОЦЕНИВАНИЕ теоретических знаний учащихся 3-х классов

Тема : «ФУТБОЛ»

№	ВОПРОСЫ (выбери один ответ из этих вариантов)	варианты ответов		
		а	б	в
1.	В какой стране впервые начали играть в футбол?	Украина	Англия	США
2.	Какой из этих мячей футбольный?			
3.	Какова продолжительность матча в мини-футболе?	2 тайма по 45 минут	2 тайма по 30 минут	2 тайма по 20 минут
4.	Сколько игроков одной команды играют на футбольном поле в мини-футболе?	7	5	6
5.	Куда необходимо попасть мячом?			
6.	Какой технический прием выполняет игрок?		Ведение мяча	Остановку мяча
7.	Какие из названных действий являются ошибкой во время игры?	Игра рукой	Игра головой	Игра коленкой
8.	Как вводится мяч в игру из-за боковой линии?	Одной рукой	Двумя руками из-за головы	Ударом ногой
9.	Когда полевому игроку разрешается брать мяч в руки?	Во время игры	Во время вбрасывания	Когда мяч летит в ворота
10.	Может ли вратарь забить мяч в ворота соперника?	Да	Нет	Только с пенальти
11.	С какого расстояния пробиваются пенальти в мини-футболе?	7м	8м	11м
12.	Может ли команда играть без вратаря?	Да	Нет	Иногда

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 бал

ОЦІНЮВАННЯ теоретичних знань учнів 3-х класів з теми БАСКЕТБОЛ

№	ЗАПИТАННЯ (вибери одну відповідь з цих варіантів)	ВАРІАНТИ ВІДПОВІДЕЙ		
		а	б	в
1.	Який з цих м'ячей баскетбольний?			
2.	Куди потрібно влучити м'ячем у баскетболі?			
3.	Що зображено на малюнку?		баскетболіст	стійка гравця
4.	Що робить гравець на малюнку?		виконує кидок м'яча	передає м'яч
5.	Які з названих елементів є помилками під час гри?	гра ногою, ведення м'яча двома руками, пробіжка	передача м'яча, ведення м'яча	кидов м'яча у кільце після ведення
6.	Що зображено на малюнку?		кидок м'яча	передача м'яча
7.	Що зображено на малюнку?		сильні та слабкі удари по м'ячу	високе та низьке ведення м'яча
8.	Хто з них нападаючий?		гравець з м'ячем	гравець без м'яча
9.	Скільки гравців однієї команди грюють на майданчику?	7	5	11
10.	Які розміри майданчика баскетбольний майданчик?	18 x 9 м	28 x 15 м	30 x 15
11.	В якій країні уперше почали грати в баскетбол?	Україна	Англія	США

За кожну правильну відповідь учени нарахується 1 бал

Способы организации учащихся:

- фронтальный,
- групповой посменный,
- станционно-круговой,
- поточно-круговой,
- индивидуальный.



Фронтальный способ

Преподаватель проводить учебные занятия со всеми учащимися одновременно. Он предполагает однородный состав занимающихся и применяется при проведении строевых, порядковых и общеразвивающих упражнений в подготовительной и заключительной частях, а иногда и в основной части занятий.



Групповой способ

Учащихся делят на группы (отделения) по половому признаку, физической подготовленности; этот способ применим главным образом в основной части занятий.



Посменный способ

Предполагает разделение учащихся на смены.

Численный состав смен определяется пропускной способностью используемых снарядов (например, по количеству пролетов гимнастической стенки) или условиями, в которых проводятся занятия. Посменный способ применяют для проведения спортивных игр, когда число занимающихся превышает число участников в игре.



Станционно-круговой способ

Предусматривает разделение всех занимающихся на мелкие группы по 2—3 человека для выполнения установленных на каждой «станции» упражнений. При определении численного состава группы исходят из необходимости обеспечить занятость всех занимающихся одновременно и пропускной способности «станций». Этот способ обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и используется одновременно как один из методов тренировки.



Поточно-круговой способ

Выполнение упражнений непрерывно
поочередно по кругу группой.



Индивидуальный способ

Предполагает
выполнение учащимися
упражнений
самостоятельно по
заданию преподавателя.
При этом способе
разрешаются
индивидуальные для
каждого учащегося
задачи.



Методы контроля :

- тесты, определяющие уровень развития и динамику двигательных качеств в течение определенного времени,
- метод наблюдения за деятельностью, поведенческими и личностными особенностями подростков, ведением ими здорового образа жизни, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- устный и письменный опрос для оценки теоретических и методических знаний,
- контрольные испытания, предложенные специалистами и разработанные учителем, включая в учебные нормативы по выявлению степени овладения учащимися двигательными навыками (техники движений).

Меры для оптимальной загруженности учащихся на уроке

- 1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;
- 2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);
- 3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников - организаторов.

Утренняя зарядка



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РУССКОЙ БОРЬБЫ "СЛАДА"
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЕНБУРГА



ДИПЛОМ DIPLOM

о присвоении звания
ЧЕМПИОН МИРА

Штефан Наталья
Победителю II Чемпионата Мира
по русскому кулачному бою "СЛАДА"
среди *женщин*
в весовой категории *до 60 кг*.

Президент
Федерации

В.В. Мирончев

Глава администрации
г. Оренбурга

Г.П. Донкоцев

Декабрь, 1997
РОССИЯ

ХРУСТАЛЬНАЯ КЕГЛЯ 2006

ХРУСТАЛЬНАЯ КЕГЛЯ 2006

Донецкий городской турнир по боулингу



Благодарность

Штефан Наталья Евгеньевне

учителю физической культуры
ОШ № 46

за большую организационную работу
в подготовке школьных команд
для участия в

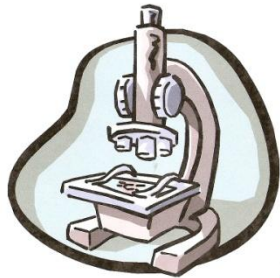
Донецком городском турнире по боулингу
Хрустальная кегля - 2006



г. Донецк, Украина
октябрь-декабрь 2005 г.
январь-май 2006 г.



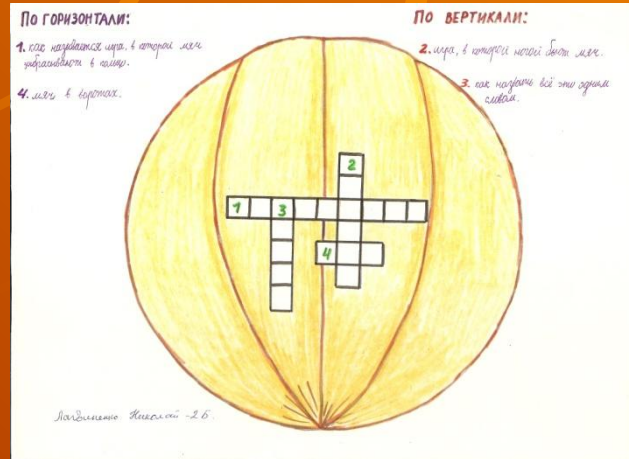
Творческие работы детей



Сообщение

по теме: «О пользе
физических
упражнений»

Ученицы 8-А класса
Полубенцовой Марины



Неделя физической культуры

