

Презентация

**учителя физической культуры
школы – гимназии № 39**

Шестакова

Алексея

Викторовича

Студенты ТарГУ -1998



Кафедра Физической культуры



Сборная преподавателей ТарГПИ





Участие в соревнованиях



Международные соревнования







Сборная области по регби



Победители Универсиады



Регбийный клуб «БАРС»



Тканова Мария

Мастер спорта

международного класса



**Чемпионы Азии
по регби-7**





Секция НВП и Физкультуры шг№39



Обсуждение открытых уроков











Урок с применением нестандартного оборудования





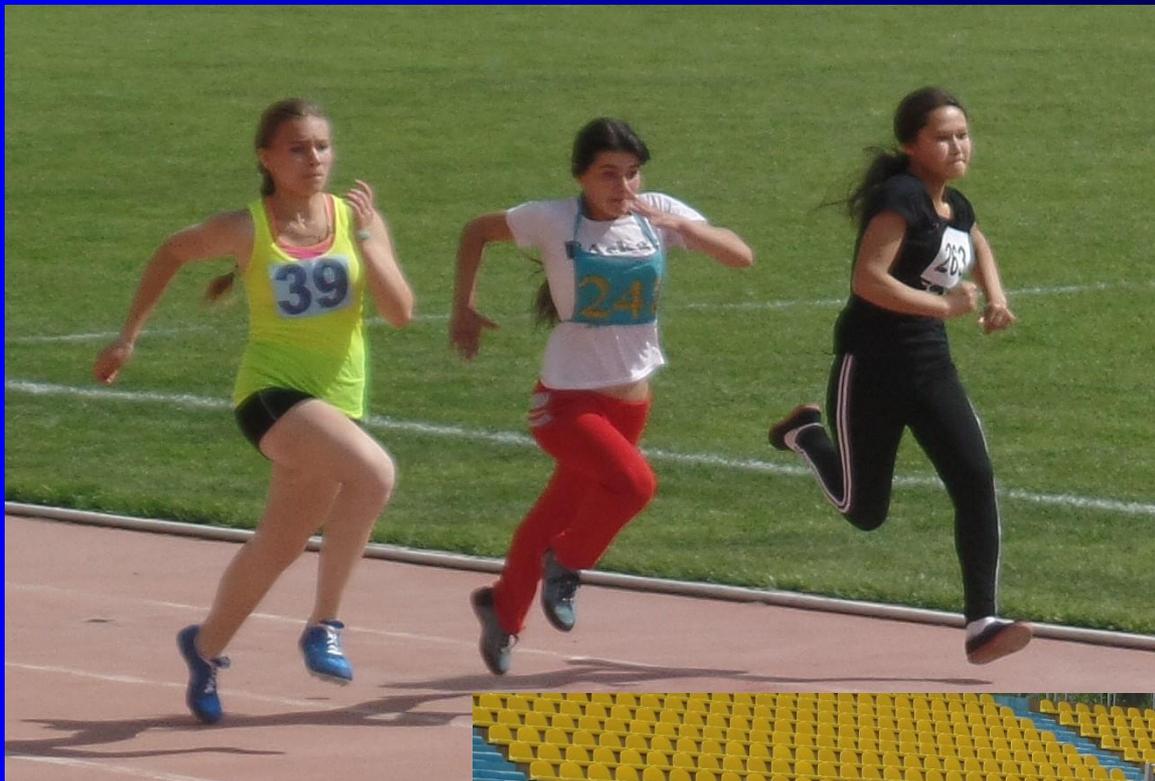


Кружковая работа









Областные соревнования



Призеры Спартакиады школ г.Тараза



Победители Спартакиады школьников по Президентскому многоборью



Лепихина Алена и Байжанова Диана неоднократные победители городских и областных соревнований по легкой атлетике



ШГ № 39 – Победитель Спартакиады школ города Тараза 2015г.



Военно-спортивный фестиваль 2015



Творческая работа

*Двигательная активность
в режиме дня
современных младших
школьников*

*Ничто так не истощает
и не разрушает человека,
как продолжительное
бездействие.*

Аристотель

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство

Формула движения

Движение + Движения = Основа основ

фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического, физического развития	важнейшее условие и средство общего развития ребёнка, формирования его психики, способностей, жизненной активности	физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания
--	---	---

Провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и нарушает функцию кишечника.

Способствует развитию остеопорозов, остеохондрозов, дистрофии мышц

Развивает гипертоническую болезнь, варикозного расширения вен

Приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

Гиподинамия

Приводит к расширению вен, вследствие дряблости мышц ног.

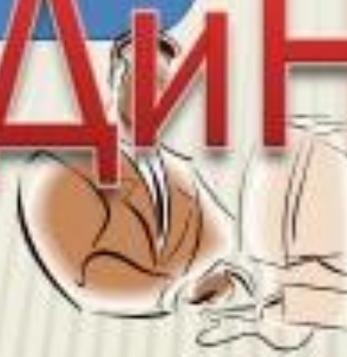
Способствует развитию почечно- и желчекаменной болезням, отложению солей

Нарушает обмен веществ, что приводит к лишнему весу

Ухудшает снабжение тканей кислородом - гипоксия.

Способствует развитию эмфиземы легких, вследствие снижения вентиляции легких

Провоцирует учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови



Цель : определить педагогические условия повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Задачи:

- ❖ Изучить теоретические подходы к пониманию проблемы совершенствования двигательной активности у младших школьников.
- ❖ Разработать и апробировать систему по повышению мотивации и активизации двигательной активности у учащихся младших классов посредством урочной и внеурочных форм организации физического воспитания.
- ❖ Обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам, составляющим основу физического воспитания, знаниям в области физической культуры и здорового образа жизни, повысить уровень интереса к занятиям физической культурой.

Прогнозируемый результат:

- ❖ Повышение качества знаний по предмету.
- ❖ Укрепление физического здоровья учащихся и активизация их самостоятельной деятельности.
- ❖ Повышение положительной мотивации к занятиям и сознательного использования физических упражнений для физического самосовершенствования.

Основные средства и методы воспитания у школьников повышения двигательной активности.

- Беседы с учащимися на различные темы, связанные с физической культурой и спортом.
- Просмотр спортивных программ.
- Создание спортивных традиций коллектива учащихся в школе.
- Фотомонтажи, выставки, показывающие успехи спортсменов школы, города, области и страны.
- Выполнение утренней гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, подвижные перемены.
- Участие в соревнованиях, в подвижных играх, походах.
- Система индивидуального учета и контроля знаний, умений, навыков

Гипотеза

Повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста будет результативнее, если будут выявлены, отобраны и систематизированы средства физического воспитания и внедрены различные режимы двигательной активности в процесс физического воспитания. Согласно гипотезе, внедрение различных режимов двигательной активности в процесс физического воспитания будет способствовать повышению интереса у детей к удовлетворению потребностей и мотивов в физической активности, развитию познавательной сферы. В ходе исследовательской работы использовались следующие методы: анализ научной и учебно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), математическая обработка результатов.

С целью изучения влияния предложенного двигательного режима на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние кардиореспираторной системы и уровень здоровья детей были обследованы первоклассники школы-гимназии №39, из них 28 в экспериментальной и 24 – в контрольной группе. Для этого оценивали физическое развитие и физическую работоспособность учащихся, уровень развития их двигательных качеств и навыков, суточную двигательную активность и состояние здоровья детей.

Этапы исследования

№ этапа	этап	сроки
1 этап	Теоретико – поисковый, аналитический	2012– 2013 учебный год
2 этап	Внедренческий	2012– 2013 учебный год
3 этап	Контрольный. Обобщение и коррекция.	2013- 2014 учебный год
4 этап	Итоговый	2014 – 2015 учебный год.

Теоретико-аналитический этап.

(2012– 2013 учебный год)

Цель: изучение и отбор оптимальных методов и моделей работы по данной теме.

Задачи:

- создать теоретическую базу данных исследования ученых, педагогов — практиков;
- формировать теоретическое обоснование творческой темы в контексте учитель — ученик.

План:

- Изучение научной, психолого — педагогической литературы.
- Разработка педагогической концепции, дающей обоснование творческой работе.
- Организация работы с учащимися, направленной на реализацию разработанной концепции.





Физкультпаузы



Физкультминутки и динамические перемены



Внеклассные мероприятия





Этап апробации и внедрения (2012 -2013 уч. год)

Цель: апробация и внедрение метамоделей, технологий применения, обеспечивающие достижение высоких результатов по данной теме

Задачи:

- разработать практический материал по диагностико – коррекционной работе на основе личностно – ориентированного обучения.
- выделить экспериментальные и контрольные классы с целью отслеживания и внедрения данной технологии
- развивать физические качества учащихся
- содействовать привитию интереса к активной работе
- провести диагностику проведенной работы по данному этапу

Применение инновационных технологий на уроках физкультуры



Глава II. Этап внедрения

- *Роль физкультурно – оздоровительных мероприятий*
- *Разработка и определение эффективности спортивных игр*
- *Разработка и определение эффективности подвижных игр*
- *Упражнения для самостоятельных занятий в домашних условиях*
- *Внеклассные формы работы*
- *С физкультурой на всю жизнь...*



Нестандартная разминка





Урок двигательной активизации





Активизация за счет подвижных игр



Контрольный этап

(2013 -2014 учебный год)

Цель: Анализ и коррекция результатов внедрения приёмов и методов обучения, способствующих повышению двигательной активности на уроках и во внеурочное время.

Задачи:

- провести контрольное тестирование учащихся по нормативам физической подготовленности;
- провести обобщение результатов работы по творческой теме;

План:

- Проведение контрольного тестирования учащихся.
- Проведение анализа результатов проведённой исследовательской работы.
- Обобщение материалов исследовательской работы.

Глава III. Контрольный этап:

- *Организация и методика тестирования*
- *Тест – карты*

Тесты

для определения физической подготовки учащихся 3 – х классов.

№	Упражнения, Виды испытаний	Мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	5.6	6.0	6.4	5.9	6.3	7.0
2	Бег 400 м	2.30	2.40	2.50	2.40	2.50	3.00
3	Кросс 2000 м	Без учета времени					
4	Челночный бег 3* 10 м	10.0	10.4	10.8	10.2	10.6	11.0
5	Челночный бег 20 сек	85 м	80 м	75 м	80 м	75 м	70 м
6	Прыжок в длину с места	158см	155см	150 см	153см	148см	145см
7	Подтягивание на высокой перекладине	4 раза	3 раза	2 раза	---	---	--
8	Подтягивание на низкой перекладине	25 раз	22 раз	18 раз	22раз	20 раз	15 раз
9	Поднимание туловища	30 раз	25 раз	20раз	25раз	20 раз	18 раз
10	Ловля и передачи мяча на месте за 20 с расстояние 3м	20 раз	18 раз	15 раз	18 раз	16 раз	12 раз
11	Упражнение в равновесии – стоя на 1 ноге, руки в стороны	50 сек	45 сек	40 сек	40 сек	35 сек	30 сек
12	Прыжки через короткую скакалку	55 раз	50 раз	40 раз	60 раз	55 раз	40 раз
13	Вставание без помощи рук из и.п.-сидя по казахски	25 раз	23 раза	20 раз	24 раза	20 раз	18 раз
14	Сгибание рук в упоре лёжа-девочки на коленях	23раза	20раз	18 раз	20раз	18раз	15 раз
15	С 2- метрового разбега – 5 многоскоков.	600 см	580см	550см	550см	520 см	500см

Организация и методика тестирования физических качеств занимающихся

Прежде чем начать прием контрольных тестов, необходимо провести медицинский осмотр и получить разрешение на тестирование. Перед тестированием необходима разминка и опробование упражнения при тщательном соблюдении техники движений.

Методика измерения скорости (бег 30м).

Место испытания - беговая дорожка стадиона, проводится с высокого старта. Не менее двух испытуемых в каждом забеге. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.



Методика измерения скоростно-силовых качеств.

Прыжки с места производятся толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Лучший результат из двух попыток записывается в сантиметровом выражении. Если испытуемый коснулся пола какой-нибудь частью тела попытка не засчитывается и предлагается повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.





Методика измерения мышечной силы

Для оценки силовой подготовленности предлагается использовать результаты, показанные при сжатии кистевого динамометра. Измерение силы правой кисти производится ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходиться с места, сгибать и опускать руку. Выполняется по две попытки, лучший результат кисти регистрируется. Перед проведением теста динамометр необходимо калибровать (тестировать).



Прием нормативов ФП на начальном этапе работы



Методика измерения выносливости.

Место испытания - беговая дорожка стадиона. Бег на 1500 метров проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Методика измерения ловкости.

Челночный бег 3х10 проводится на ровной дорожке. За чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся 2 полукруга радиусом 50 см, в котором лежат кубики. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м, берет кубик, лежащий в полукруге, быстро направляется к стартовой черте и кладет кубик, берёт другой.

Учитывается время от команды "марш" до прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

Итоговый этап (2014– 2015 учебный год)

Цель: обобщение итогов работы по теме;
создание метамоделли ученика, дающего высокие показатели в овладении знаниями, умениями, навыками необходимыми для выпускника начальной школы.

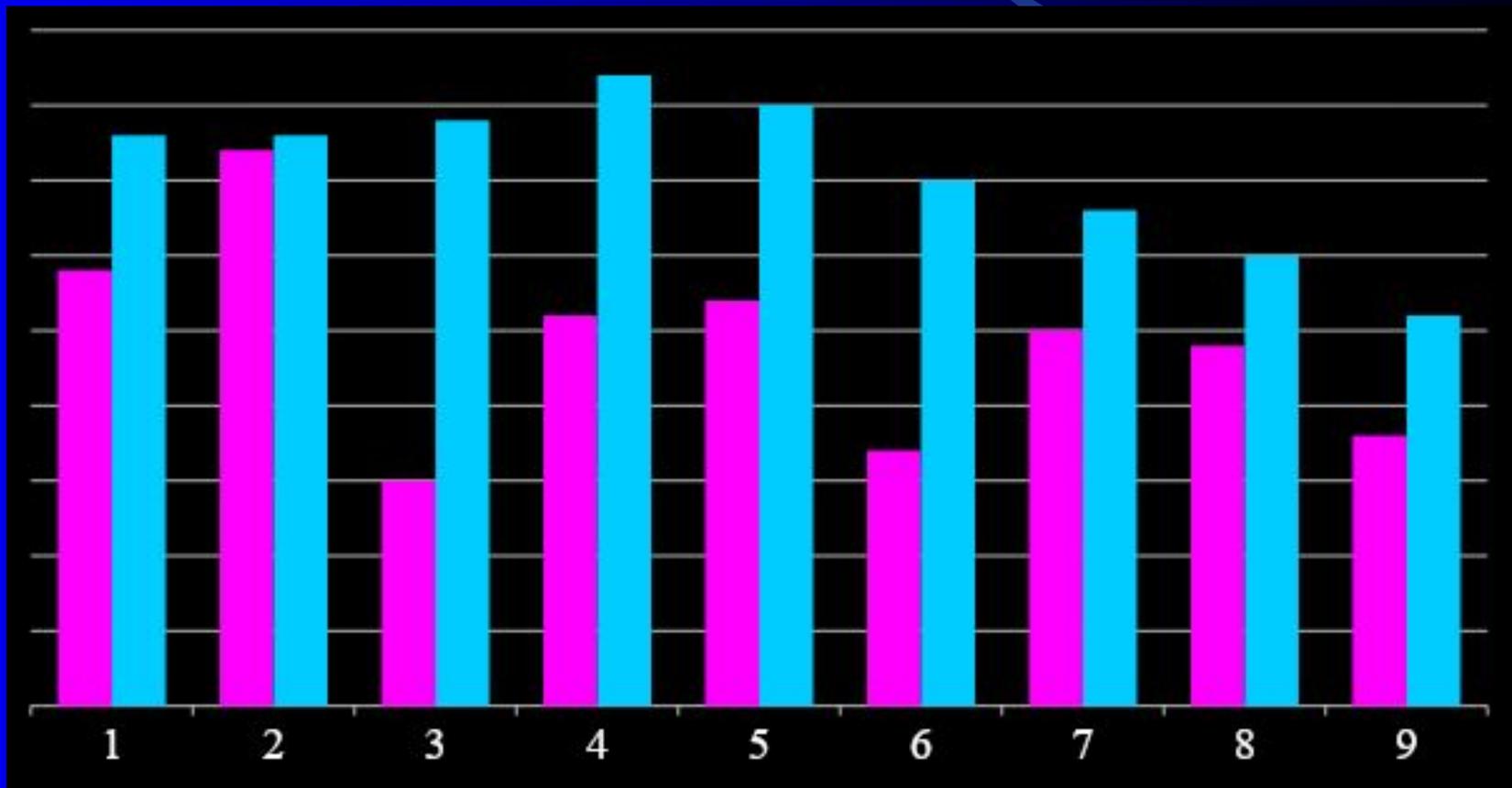
Задачи:

- обобщить опыт работы по теме: «Двигательная активность в режиме дня современных младших школьников»
- определить уровень эффективности изучаемой системы развития физических качеств
- предложить свою модель организации учебного процесса, направленного на развитие учащихся, дающих высокие показатели в развитии физических качеств.

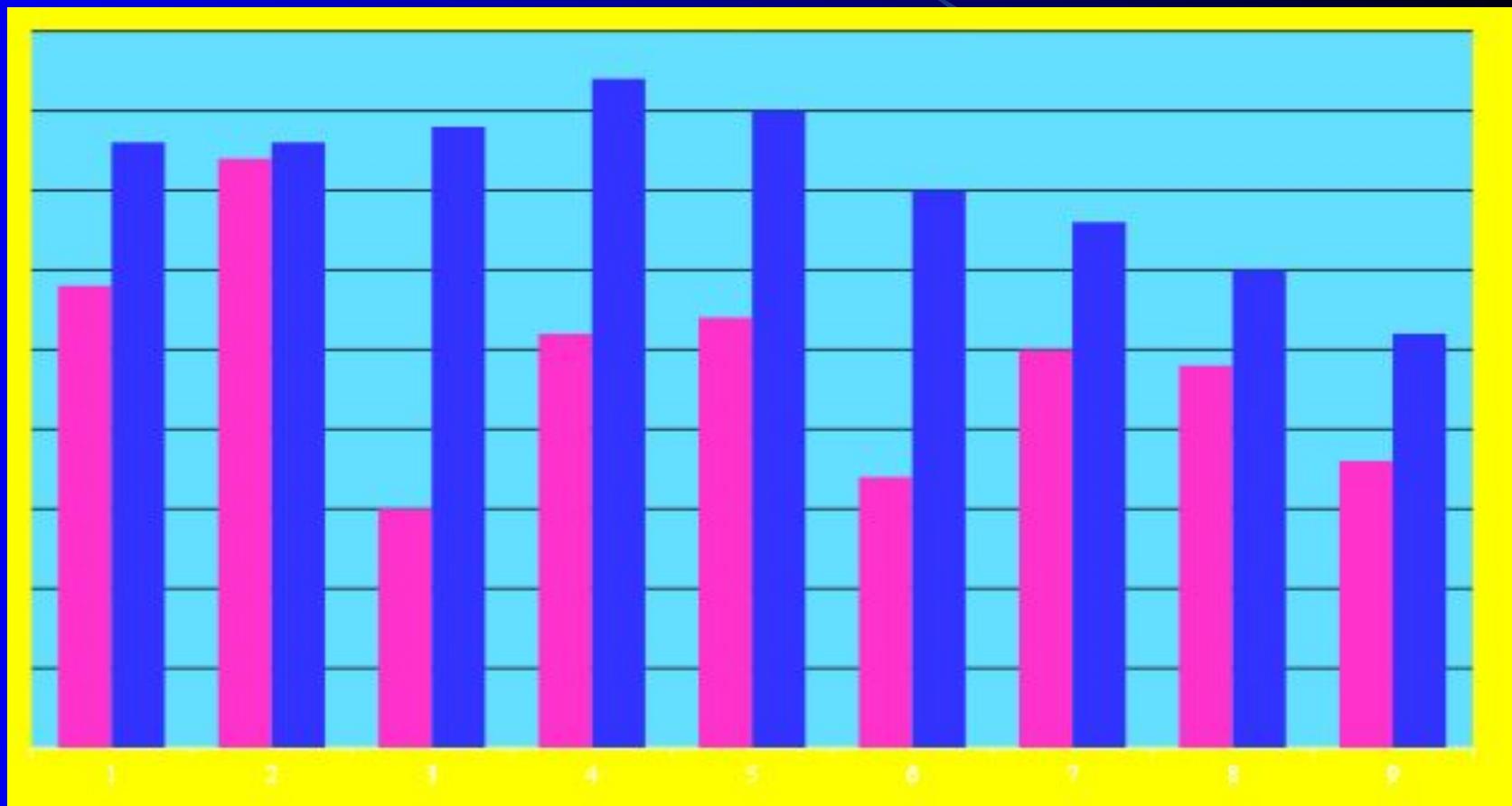
Глава IV. Итоговый этап:

- *Мониторинг физического развития за 2014 – 2015 год*
- *Вывод*

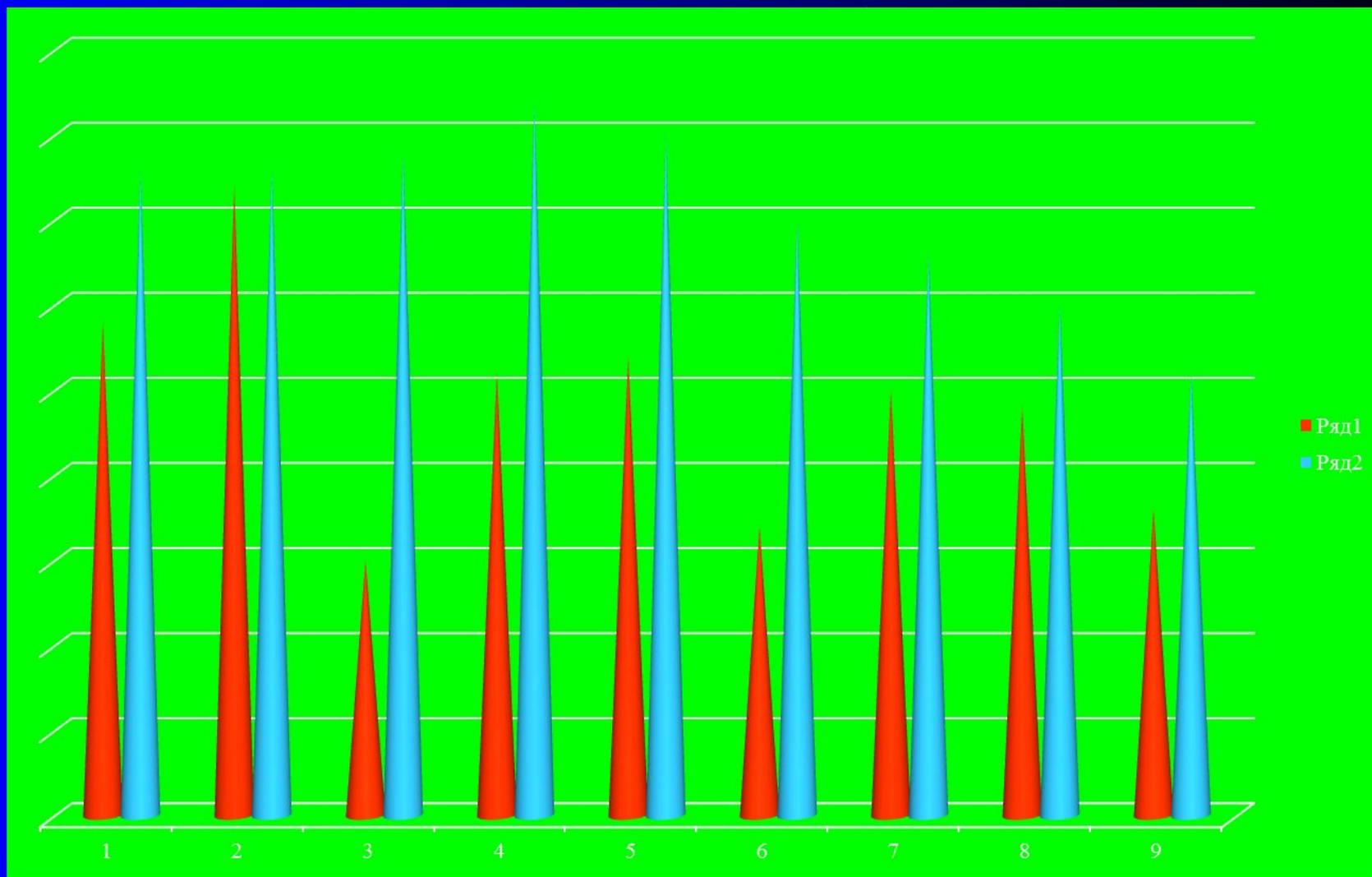
Сравнительный анализ бега 30 метров



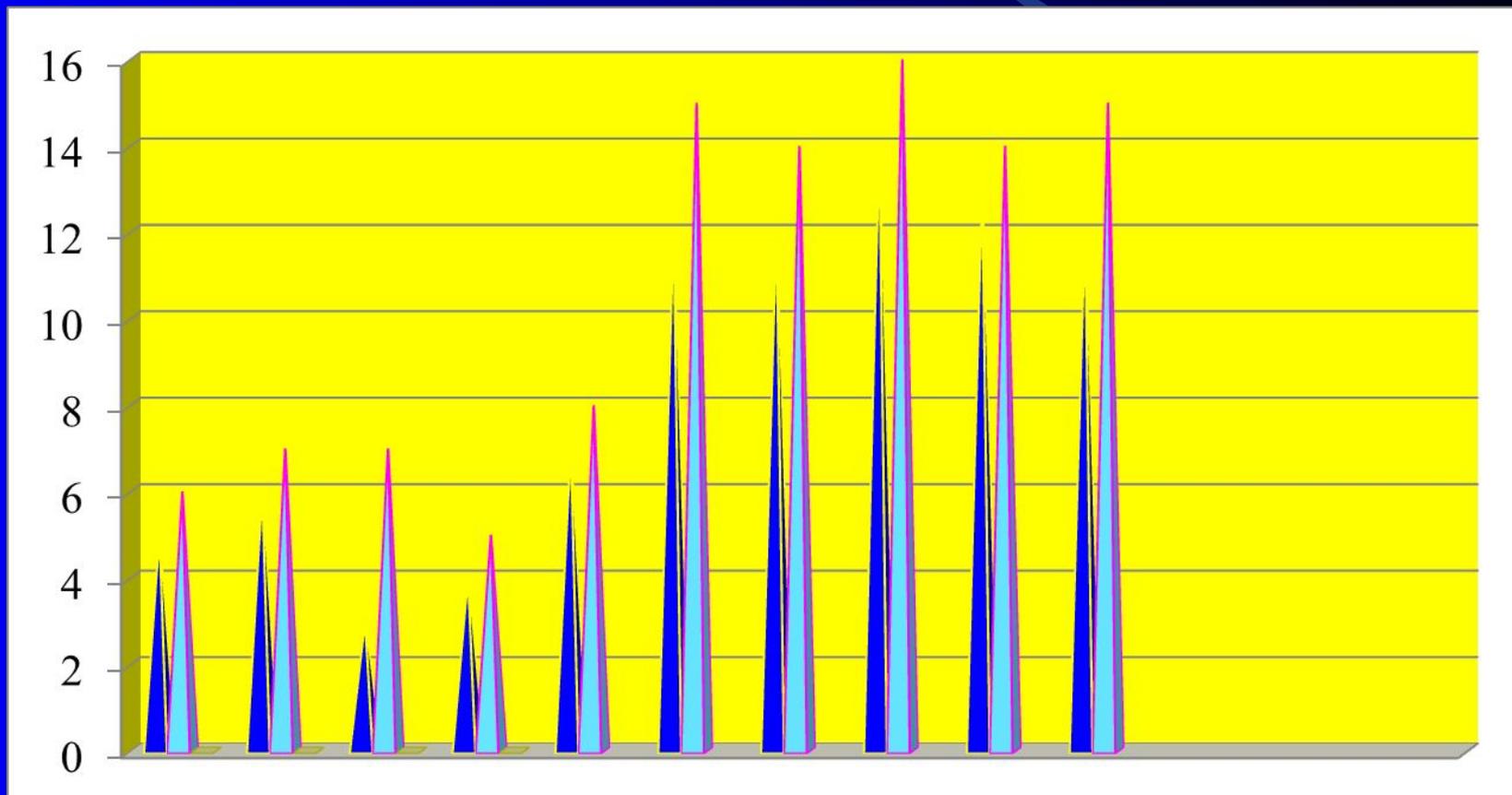
Сравнительный анализ челночного бега.



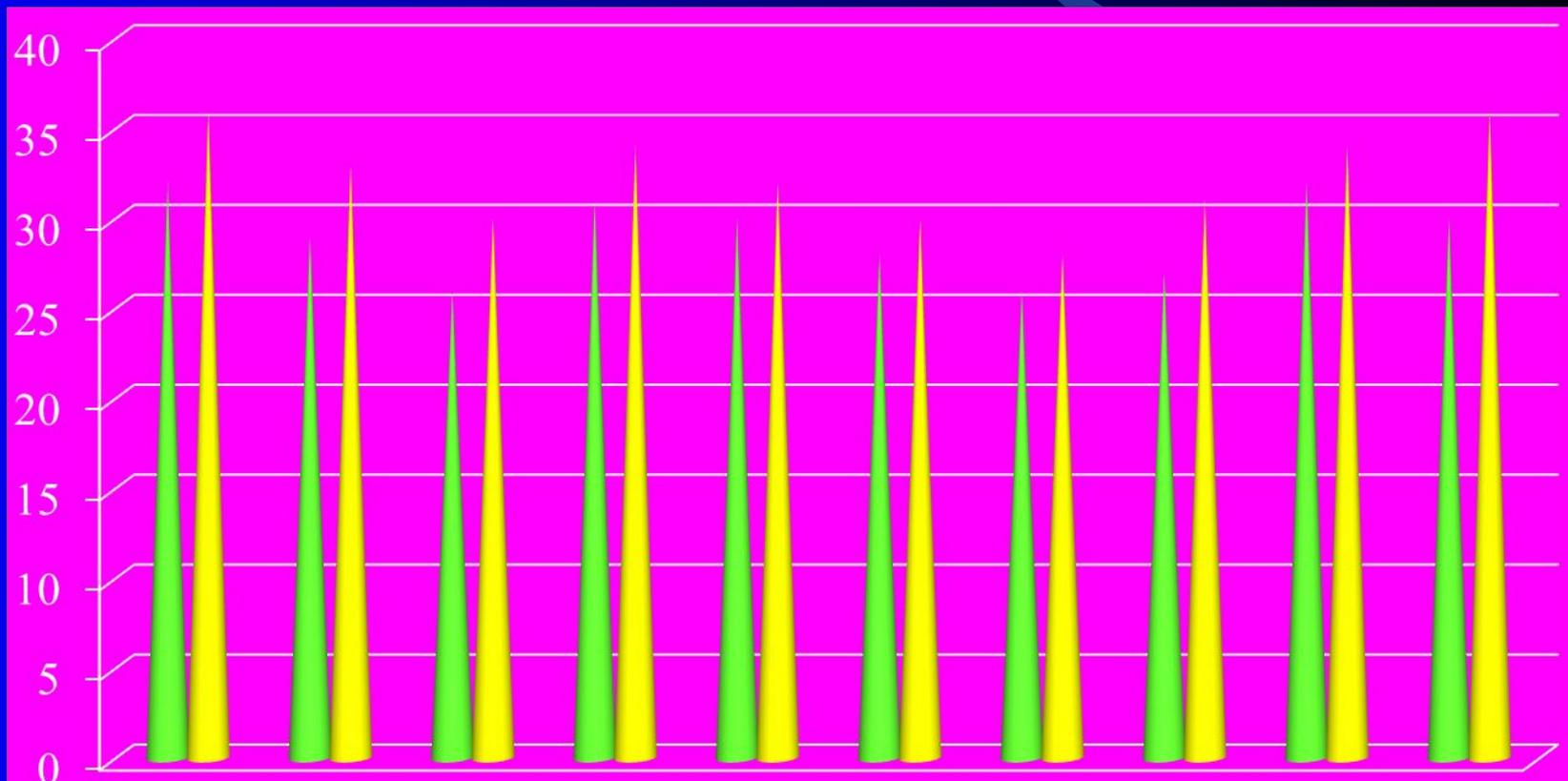
Сравнительный анализ прыжка в длину с места



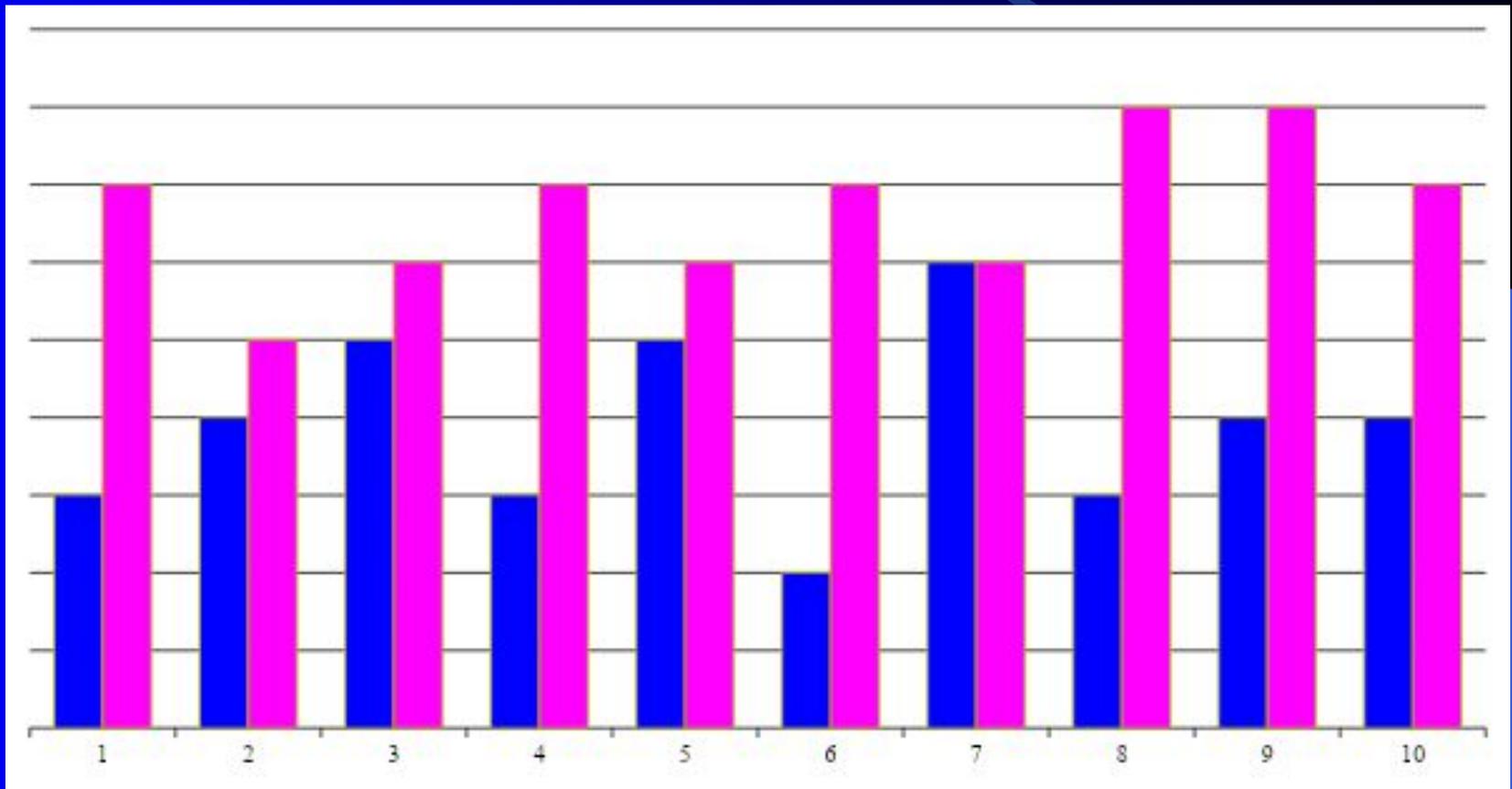
Сравнительный анализ подтягивания



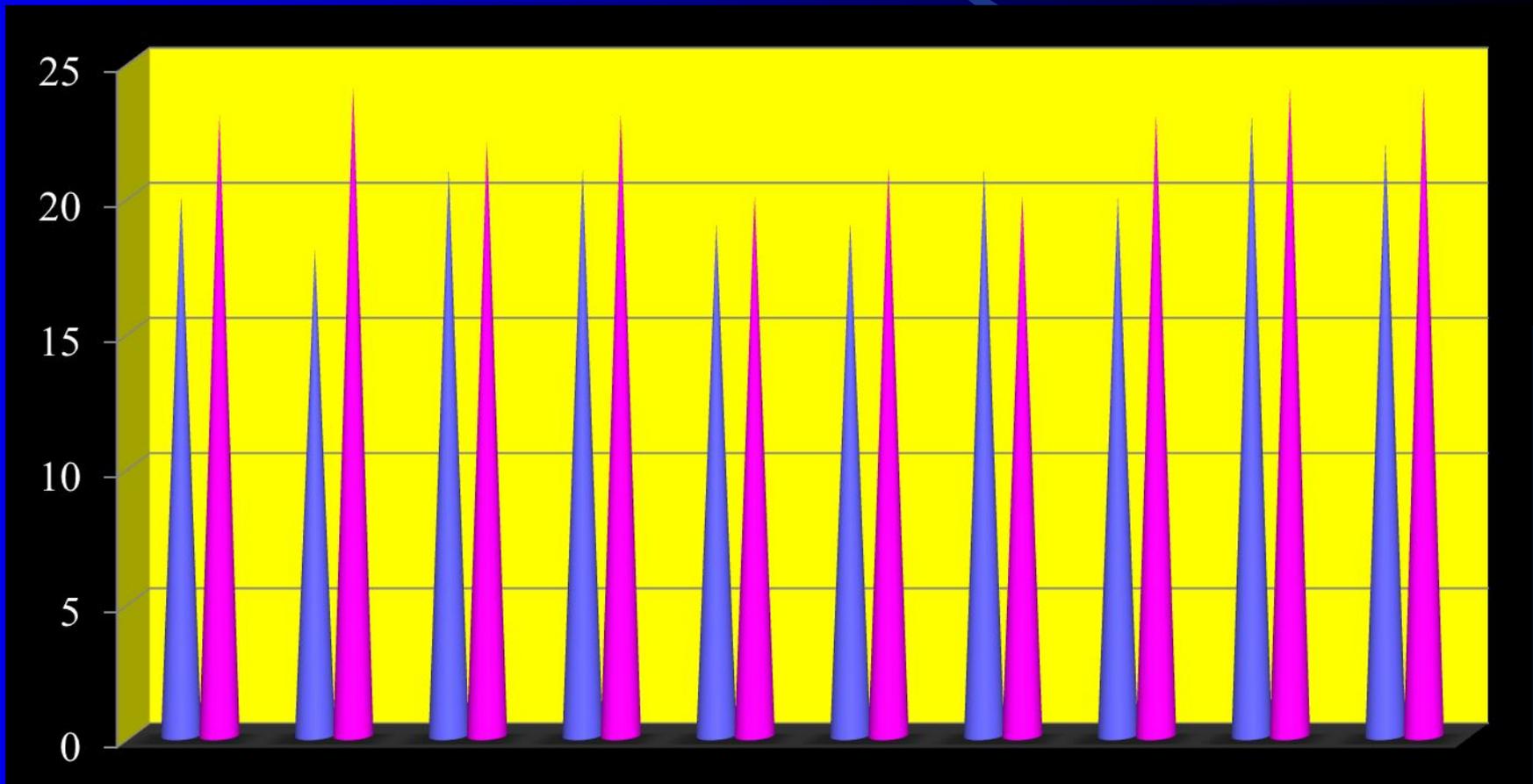
Сравнительный анализ поднимания туловища



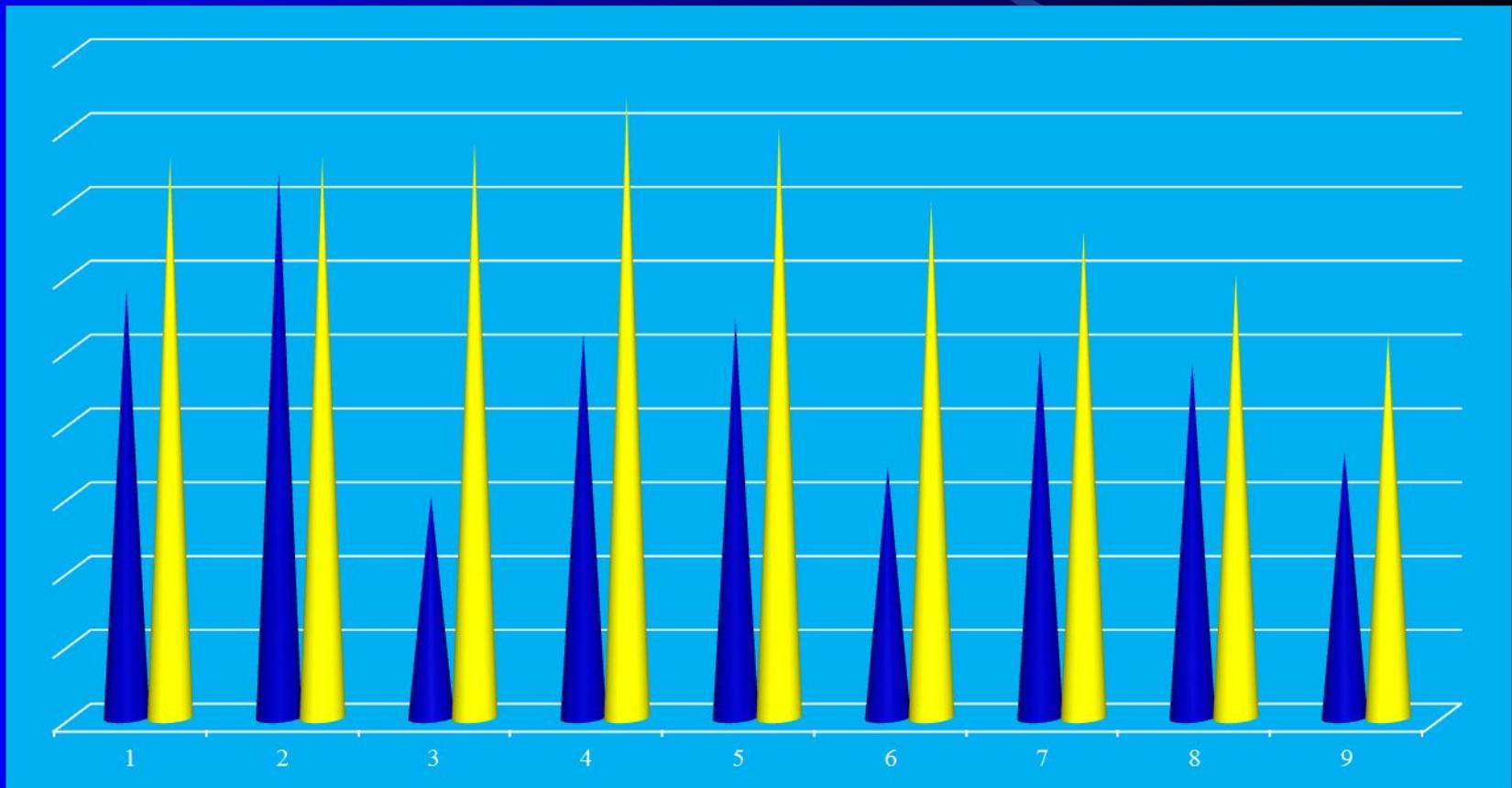
Сравнительный анализ прыжков на скакалке



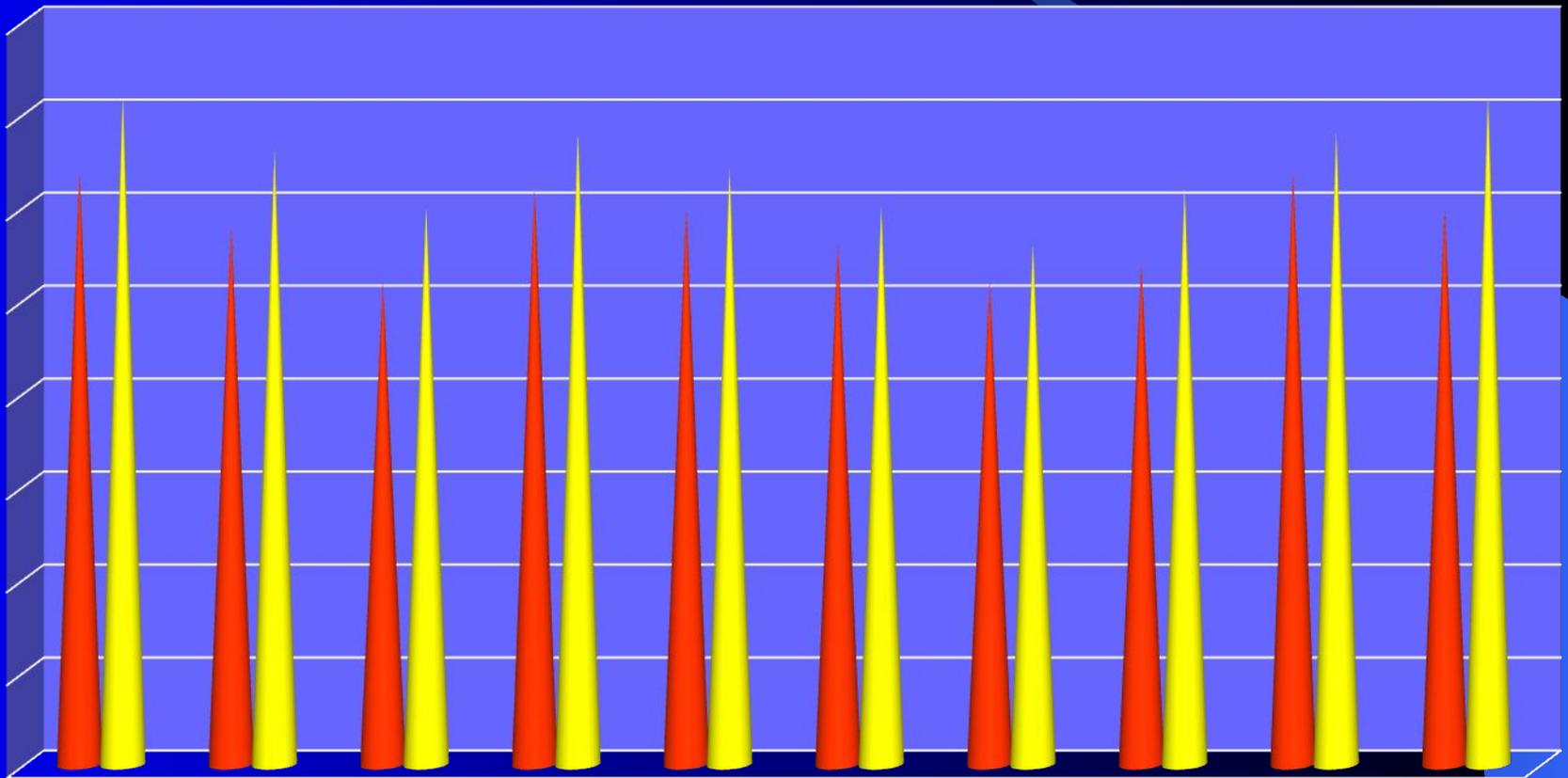
Сравнительный анализ ловли и передачи мяча.



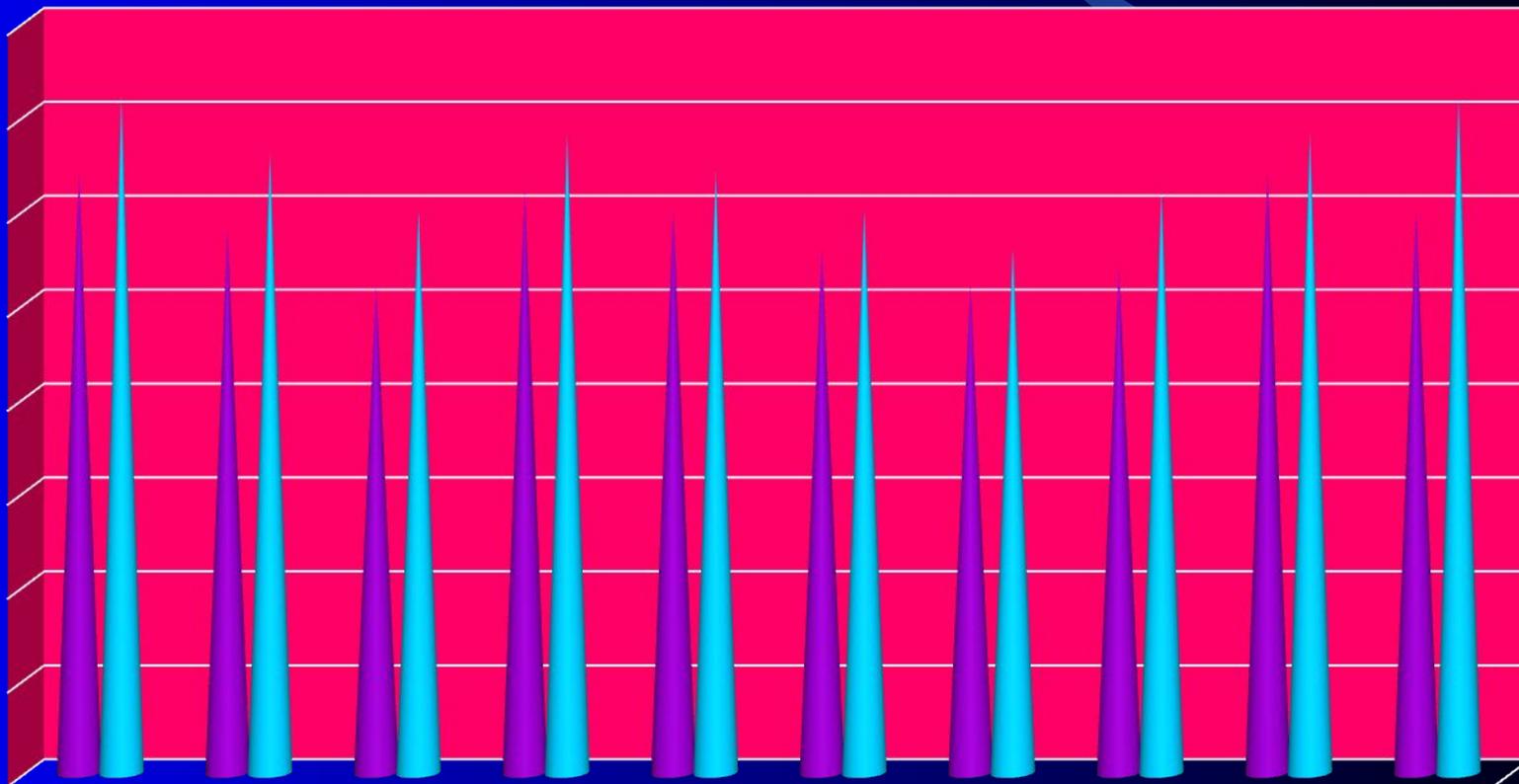
Сравнительный анализ упражнения на ловкость



Сравнительный анализ упражнения на координацию



Сравнительный анализ силы





Личный пример, как стимул активизации учащихся





**Когда мы
едины - мы
непобедимы!**









