

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алексеевская средняя общеобразовательная школа  
Ташлинского района Оренбургской области

**П О Р Т Ф О Л И О**  
*Переплётова Андрея Александровича,*  
учителя физической культуры

с. Алексеевка

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1 «Общие сведения об учителе»**

**РАЗДЕЛ 2 «Результаты педагогической  
деятельности»**

**РАЗДЕЛ 3 «Научно-методическая  
деятельность»**

**РАЗДЕЛ 4 «Из опыта работы»**

## **РАЗДЕЛ 1**

### **«Общие сведения об учителе»**

1. Сведения об учителе
2. Документы
3. Повышение квалификации
4. Награды, грамоты, благодарственные письма
5. Фотогалерея

**Переплётов  
Андрей Александрович  
учитель физической культуры  
МБОУ Алексеевская СОШ**

***Портфолио составлено на основании копий официальных  
сертифицированных документов, подтверждающих  
индивидуальные достижения в различных сферах деятельности***

Личная подпись: \_\_\_\_\_ (Переплётов А.)

Контактный телефон: 89228842368

E-mail:

Контактный рабочий телефон:

## **1.СВЕДЕНИЯ ОБ УЧИТЕЛЕ**

Фамилия **Переплётов**

Имя **Андрей** Отчество **Александрович**

**Адрес места постоянного проживания Оренбургская область Ташлинский район село Ясная Поляна, улица Набережная, дом 10 кв.**

Пол **мужской** Дата рождения **18 октября 1978 года**

Образование: **«Оренбургский государственный педагогический университет» присуждена квалификация педагог по физической культуре.**

Ученая степень, ученое звание \_\_\_\_\_

Место работы, занимаемая должность.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Алексеевской средняя общеобразовательная школа Ташлинского района Оренбургской области, учитель физической культуры**

Почтовый адрес общеобразовательного учреждения: **461193 Оренбургская область, Ташлинский район, поселок Ясная Поляна, улица Набережная, дом 10.**

Квалификационная категория и год аттестации: **1.**

**Какие государственные и ведомственные (отраслевые) награды имеет, даты награждения.**

2022 г – Почетная Грамота « Муниципального учреждения Управления образования Ташлинский район Оренбургской области» за профессиональное мастерство, достойный вклад в образование и воспитание подрастающего поколения

## **2.Сведения о повышении квалификации:**

С 29 апреля по 12 мая 2022 – Курсы повышения квалификации в федеральном государственном автономном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Академия реализации государственной политики и профессионального развития работников образования Министерства просвещения Российской Федерации» «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» в объеме 36 часов.

Стаж работы: общий **18 лет** в отрасли **18 лет**

Стаж работы в данном ОУ **18 лет**

Контактный телефон: **89228842368**

E-mail: perepletov.78@mail.ru



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

г. Оренбург

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

"Оренбургский государственный педагогический университет"

# ДИПЛОМ

КВ № 01194

## 3. ДОКУМЕНТЫ



Решением

Государственной аттестационной комиссии

10 июня 2012

года

от

Переплётову

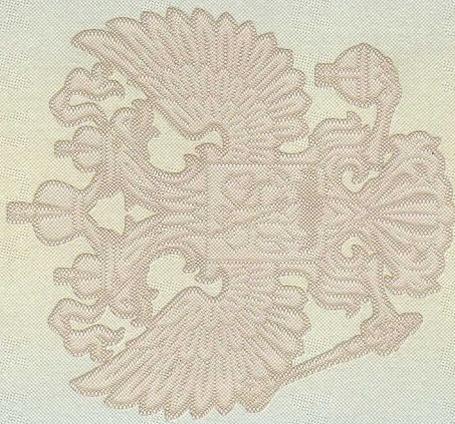
Андрею Александровичу

ПРИСУЖДЕНА  
КВАЛИФИКАЦИЯ

ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

по специальности

"Физическая культура"



ДИПЛОМ ЯВЛЯЕТСЯ  
ГОСУДАРСТВЕННЫМ ДОКУМЕНТОМ  
О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Регистрационный номер 3A20543 22 июня 2012 года

Регистрационный номер

Повышение квалификации.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
- УЧРЕЖДЕНИЕ  
"УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР МИНИСТЕРСТВА  
ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ"

СЕРТИФИКАТ

ОРЕНБУРГ



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
"Учебный центр  
министерства труда и занятости населения  
Оренбургской области"

Лицензия  
ГАПОУ «Учебный центр МТ и ЗН Оренбургской области»  
(№3309 от 18.03.2019)

г. Оренбург

СЕРТИФИКАТ № 0320

Настоящий сертификат получил(а): Переплетов  
Андрей Александрович  
в том, что он(она): с « 14 » октября 2019 г.  
по « 15 » октября 2019 г.

Прошел(а) обучение в  
Государственном автономном  
профессиональном образовательном учреждении  
"Учебный центр министерства труда  
и занятости населения Оренбургской области"  
по программе: Обучение педагогических  
работников навыкам оказания первой помощи  
в объеме: 16 часов

м.п. Директор Р. Вагапова  
« 15 » октября 2019 г.

Регистрационный номер 320

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**150000105105**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

**у-095093/6**

Город

**Москва**

Дата выдачи

**2022 г.**

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Переплётов  
Андрей Александрович**

**с 29 марта 2022 г. по 12 мая 2022 г.**

прошёл(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном автономном  
образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Академия реализации государственной политики  
и профессионального развития работников образования  
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособрнадзора серия 90Л01 № 0010068  
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

**«Реализация требований обновленных  
ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя»**

*в объёме*

**36 часов**



*Руководитель*

*Секретарь*

## 4. НАГРАДЫ





# Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда МБОУ Алексеевская СОШ

занявшая ВТОРОЕ место  
в первенстве района по настольному теннису  
в зачет спартакиады школьников  
«Старты надежд»

Директор МБУ СШ  
«Чемпион»

И.В.Туманова

с. Ташла  
20.01.2022 г.



# ГРАМОТА

команда МБОУ Алексеевская СОШ

занявшая **ТРЕТЬЕ** место  
в соревнованиях по пионерболу  
в зачёт районной летней спартакиады  
«Дети – за здоровый образ жизни»  
среди лагерей дневного пребывания детей,  
памяти Героя Советского Союза  
А.И. Коровина

Директор СШ



Туманова И.В.

08.06.2022 год  
с. Ташла





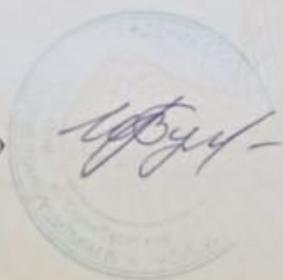
# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда МБОУ Алексеевская СОШ

занявшая **ТРЕТЬЕ** место  
в первенстве района  
по легкоатлетическому четырехборью  
«Шиповка юных»  
среди девушек 2006-2007 г.р.  
с суммой 350 очков.

Директор  
МБУ СШ «Чемпион»



И.В.Туманова

16.04.2021 г.  
с. Ташла



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда МБОУ Алексеевская СОШ

занявшая **ТРЕТЬЕ** место  
в первенстве района  
по легкоатлетическому четырехборью  
«Шиповка юных»  
среди девушек 2006-2007 г.р.  
с суммой 350 очков.

Директор  
МБУ СШ «Чемпион»



И.В.Туманова

16.04.2021 г.  
с. Ташла

Отдел по делам молодёжи, физкультуры, спорта  
и туризма администрации Ташлинского района

# Грамота

## НАГРАЖДАЕТСЯ

команда СШ №1 "Александровская СОШ"

занявшая **ТРЕТЬЕ** место  
в первенстве района по баскетболу  
среди юношей  
в зачет спартакиады школьников  
«Старты надежд»

Директор ДЮСШ



И.В.Туманова

с.Ташла  
07.11.2019 г.



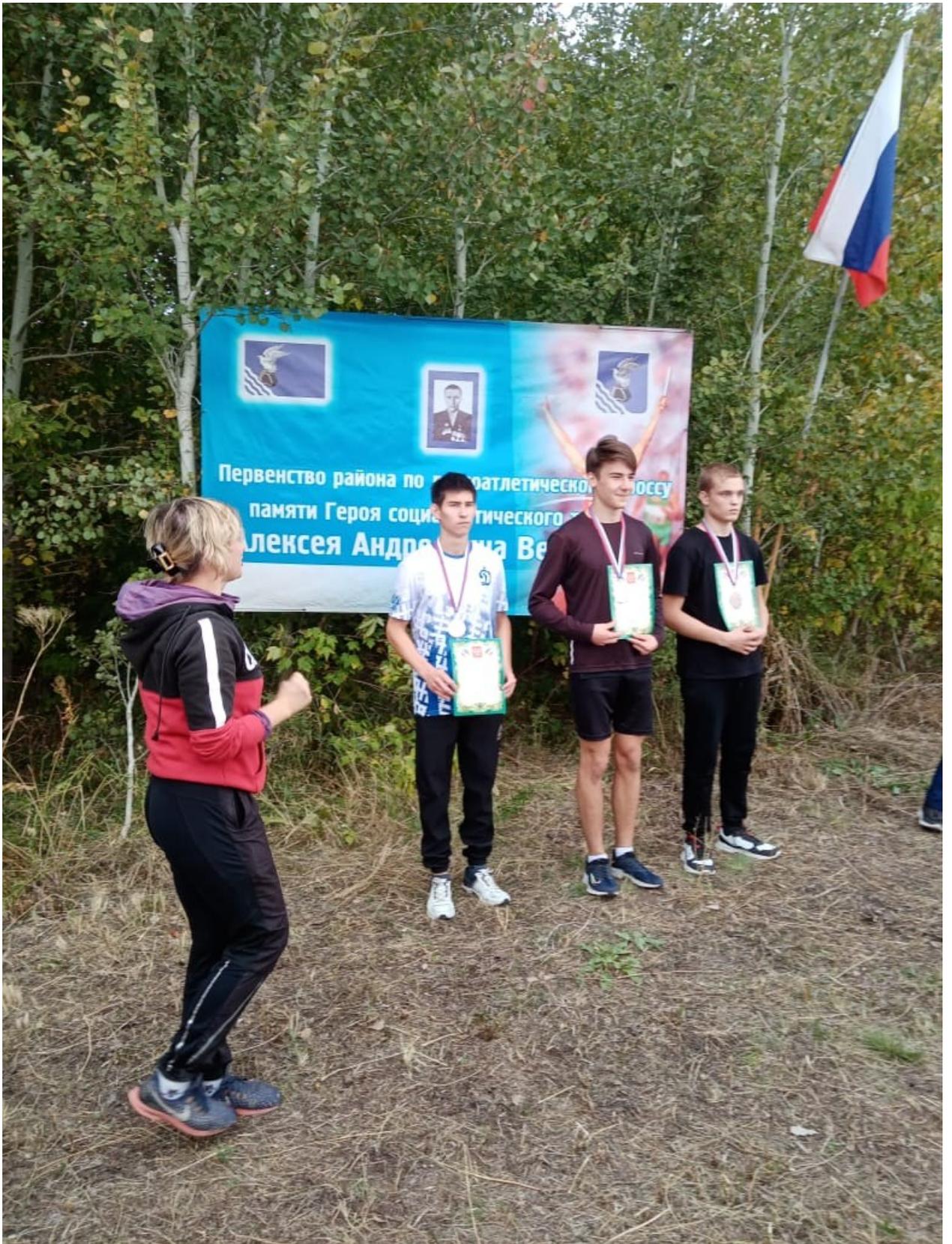
## 5. ФОТОГАЛЕРЕЯ



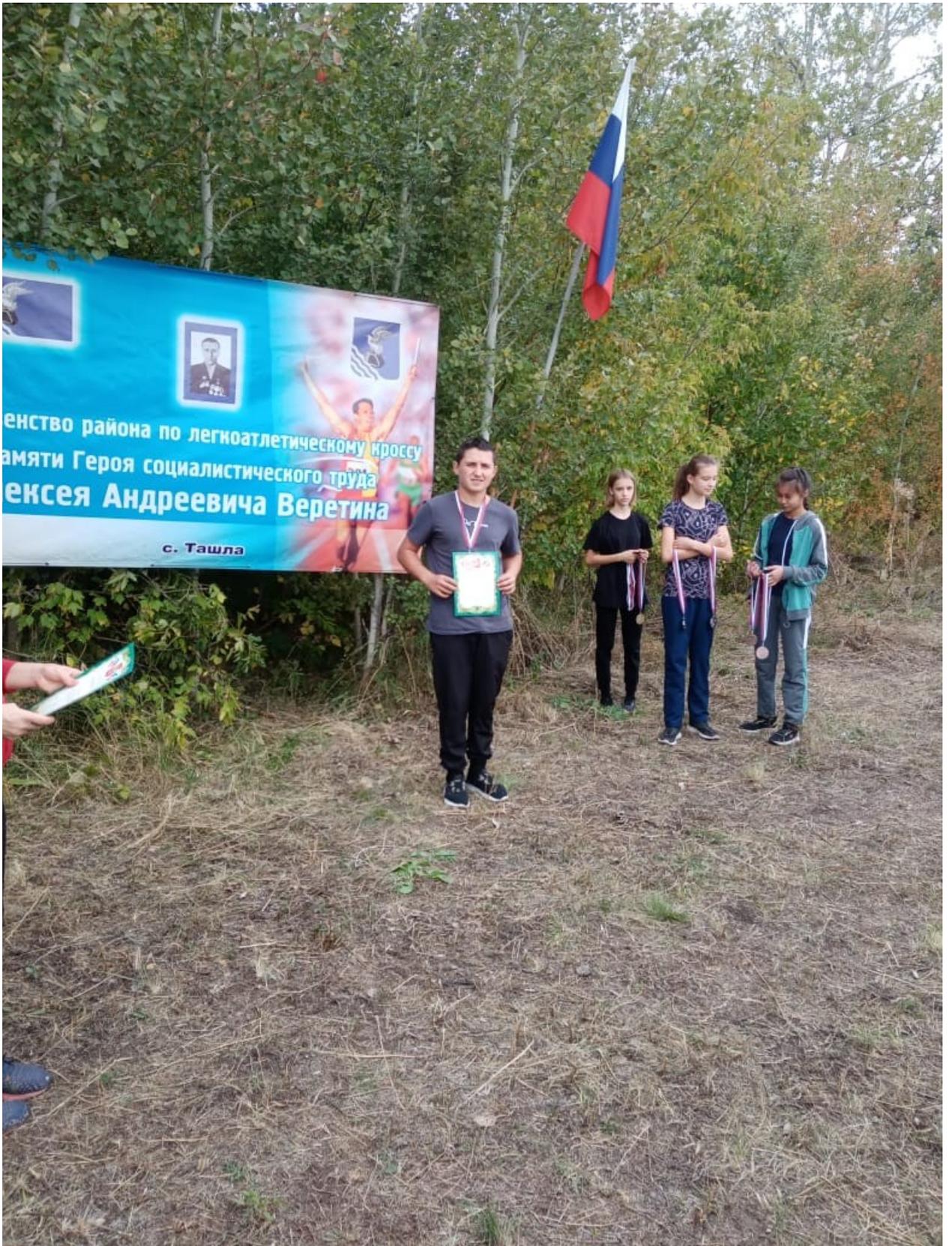
с. Алексеевка «кросс Наций» 2022г.



с.Ташла 24.05.2022г. Хвостов Денис 2 место 400м.



с. Ташла 23.09.2022г. районный кросс Хвостов Денис 2 место 3000м.



с. Ташла 23.09.2022г. районный кросс Калужный Юрий 3 место 2000м.



Команда Алексеевской СОШ по легкой атлетике 2022г.



с Ташла 24.05.2022г. Солдатов Лев 3 место 100м.



с. Ташла 24.05.2022г. Лавренюк Глеб 2 место 1500м.



Команда Алексеевской СОШ по настольному теннису 2 место  
2022г.

## **РАЗДЕЛ 2**

**1. Результаты педагогической  
деятельности**

**2. Победители и призеры  
олимпиад**

## Результаты педагогической деятельности

Имею стабильные результаты освоения обучающимися образовательных программ и показатели динамики их достижений, участников муниципальных олимпиад, лауреатов районной научно – практической конференции, победителей различных муниципальных и региональных конкурсов.

1. Динамика учебных достижений обучающихся за последние 3 года по физической культуре.

Показатели успеваемости и качества знаний	2019-2020		2020-2021		2021-2022	
	Успеваемость	качество	Успеваемость	качество	Успеваемость	качество
11 класс	100%	100%	100%	100%	100%	100%
10 класс	100%	100%	100%	100%	100%	100%
9 класс	100%	90%	100%	92%	100%	100%
8 класс	100%	100%	100%	92%	100%	100%
7 класс	100%	92%	100%	100%	100%	100%
6 класс	100%	100%	100%	100%	100%	92%
5 класс	100%	100%	100%	92%	100%	100%
4 класс	100%	80%	100%	100%	100%	100%
3 класс	100%	100%	100%	100%	100%	100%

### 2. Победители и призеры олимпиад.

#### 2021-2022г.

**Хвостов Денис** - призер муниципального этапа олимпиады по физической культуре.  
Участник регионального этапа олимпиады по физической культуре.

**Коломеец Полина** - призер муниципального этапа олимпиады по физической культуре.

3. Вношу личный вклад в повышение качества образования на основе совершенствования методов обучения и воспитания, инновационной деятельности, активно распространяю собственный опыт в области повышения качества образования и воспитания.

Участие в вебинарах.

2021-2022 учебный год.

Участие в апробации примерных рабочих по физической культуре в 2021-2022г.



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Лавренко Тим*

занявший **ВТОРОЕ** место  
в первенстве района по легкой атлетике,  
памяти Героя Советского Союза В.М.Довженко  
в беге на 1500 м. с результатом 5.21,5 очк.

Директор



И.В. Туманова

с. Ташла  
24.05.2022 г.





# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Сулдатов Лев*

занявший ТРЕТЬЕ место  
в первенстве района по легкой атлетике,  
памяти Героя Советского Союза В.М.Довженко  
в беге на 100 м. с результатом 11.9 очк.

Директор



И.В. Туманова

с. Ташла  
24.05.2022 г.



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Хвостов Денис*

занявший **ВТОРОЕ** место

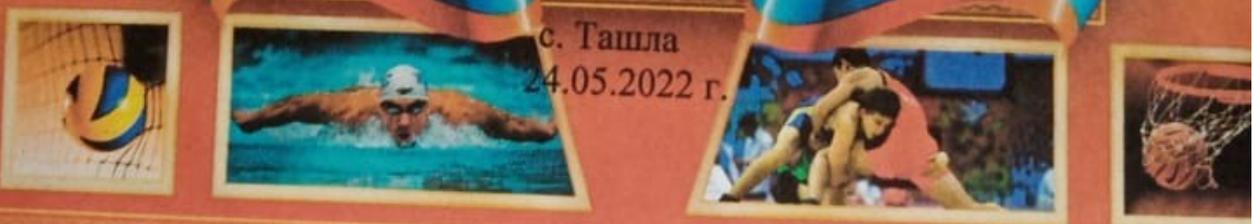
в первенстве района по легкой атлетике,  
памяти Героя Советского Союза В.М.Довженко  
в беге на 400 м. с результатом 1.01,3 очк.

Директор



И.В. Туманова

с. Ташла  
24.05.2022 г.





# ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

*Хвостов Денис*

занявший (-ая) **ВТОРОЕ** место  
в первенстве района по  
легкоатлетическому кроссу памяти Героя  
Социалистического труда А.А. Веретина  
среди юношей 2005-2006 г.р.  
на дистанции 3000 м

Директор



И.В.Туманова

23.09.2022 г.  
с. Ташла



## **Раздел 3**

### **«Научно-методическая деятельность»**

1. Доклад на тему «Здоровый образ жизни».
2. Доклад на тему «Направленность видов спорта на развитие физических качеств»
3. Внеклассная работа. Разработка мероприятия « Веселые старты».

МБОУ Алексеевская СОШ

Доклад на тему:

«Здоровый образ жизни»

Доклад подготовил:  
учитель физической культуры  
Переплетов А.А.

Алексеевка – 2022

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни к своему здоровью.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, который выбрал человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. Здоровый образ жизни одна из актуальных тем нашего времени. Все больше людей, школьников с новыми технологиями, большими нагрузками, нарушенным распорядком дня, ведут не правильный образ жизни. К счастью, с появлением интернета доступность информации по каждому из указанных пунктов, составляющих в сумме здоровый образ жизни, стала очень высокой. К тому же в 21 веке издаётся и переиздаётся большое количество книг, посвящённых этим вопросам

Здоровый образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций[3], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты.

К образу жизни относятся питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие. Окружающая среда - это природно-климатические условия, зависящие от географического расположения, а также экологические условия нашего дома и места нашей работы и защищённость их от различных неблагоприятных воздействий.

Основные принципы здорового образа жизни. Рациональное питание. Питание - процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, и должно быть четырех-пяти разовым питанием, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Физическая активность – это количество движений, которые человек выполняет в течение дня, недели, месяца. Двигательная деятельность является биологической потребностью живых организмов, не менее важной, чем потребность в пище, воде, сне. Ограничение или отсутствие двигательной деятельности отрицательно сказывается на развитии молодых и функционировании зрелых организмов; развиваются различного рода заболевания, активизируются и ускоряются процессы старения. Еще Аристотель отмечал, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день. Правильное формирование здорового образа жизни у школьников с ограниченными возможностями здоровья невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья

занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек

### ***Соблюдение гигиенических норм***

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены.

### ***Рациональный режим дня***

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

Отказ от вредных привычек Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п. Чтобы компенсировать бессонную ночь, нужно потом две ночи подряд хорошо выспаться.

***Выводы.*** Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, так же от окружающей среды, генетического кода. Важно следить, чтобы не появлялись вредные привычки, распространенные в наше время. У кого есть вредные привычки отказываться от них.

Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от

жизни. Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!

МБОУ Алексеевская СОШ

Доклад на тему:

«Направленность видов спорта на развитие физических качеств»

Доклад подготовил:  
учитель физической культуры  
Переплетов А.А.

Алексеевка – 2022

Развитие физических качеств является обязанностью каждого человека. Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, закаливание, сбалансированное питание позволяют значительно продлить жизнь. В горах люди с раннего возраста начинают получать физические нагрузки, при этом не испытывая влияния вредных привычек, в результате средняя продолжительность жизни в этих районах значительно превышает иную в городе. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Главный враг городского жителя – Гиподинамия! Лишенный природной способности много двигаться человек получает целый букет заболеваний. Поэтому развитие физических качеств является основной задачей современного человечества.

Развитие физических качеств невозможно без развития иммунитета. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. Большое значение в системе закаливания имеют водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться. Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

Что бы избежать проблем с пищеварением, надо строго придерживаться распорядка дня и не злоупотреблять острыми, копчеными, жареными продуктами. Строго воспрещается объедаться перед сном. Это отрицательно влияет на сон. Дает большую нагрузку на сердце. Организм вместо отдыха получает паразитные нагрузки, что ведет к нарушению сна и плохому самочувствию по утрам.

Актуальность этого вопроса заключается в том, что развитие физических качеств человека делает его более подготовленным к различным физическим нагрузкам, а так же ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы.

### **Основные физические качества. Способы их развития**

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

**Сила** — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицитом тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с неопредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

**Выносливость** - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);
- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

**Быстрота** — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой.

Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение. Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств

**Ловкость** — это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и

совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости — физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Деятельность анализаторов — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

### **Координация**

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

**Гибкость** - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой

движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Физкультура и спорт являются очень важными факторами в укреплении здоровья человека, в его физическом развитии и воспитании, а также в профилактике заболеваний и старения. В XIX в. и в первой половине XX в. у каждого человека жизнь сопровождалась значительными физическими напряжениями. Этих нагрузок было достаточно для поддержания функционального состояния и здоровья на соответствующем уровне. Но в последние годы, в связи с бурным развитием техники и механизации производства доля физического труда резко снизилась. Число жителей городов значительно увеличилось по сравнению с сельским населением. Недостаточное мышечное напряжение (гиподинамия) отрицательно влияет на состояние здоровья (физиологические функции), особенно на сердечнососудистую систему. Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом. Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Правильные, систематические занятия физкультурой и спортом с учетом возраста и состояния здоровья приносят пользу, особенно если соблюдаются основные принципы: постепенность, систематичность и умелое регулирование (дозировка) физических нагрузок.

# Внеклассное мероприятие «Весёлые старты»

Разработал: учитель Переплетов Андрей Александрович

## **I. Цели и задачи:**

1. Популяризация здорового образа жизни.
2. Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитания чувства товарищества, коллективизма.

## **II. Руководство проведения праздника.**

Непосредственное руководство возлагается на учителей физкультуры.

## **III. Участники.**

Состав команды 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек)

## **IV. Место и время проведения.**

Спортивный зал, в 15.00 ч.

## **V. Оформление зала:**

- 1) плакаты с правилами для игроков;
- 2) плакаты с названиями команд;
- 3) столик для атрибутов к соревнованию.

**V. Инвентарь:** кегли, кубики, обручи, скакалки, дартс, клюшки, мячи, надувные мячи, спортивные скамейки, листы с буквами.

## **VI. Определение победителей.**

Команда, набравшая наибольшее количество очков объявляется победительницей.

## **VII. Награждение.**

Команда, занявшая первое место и команды призеры, награждаются грамотами и ценными призами.

## **Ход мероприятия.**

*Команды строятся у входа в зал и под музыку (марш “ Если хочешь быть здоров”) выходят за ведущим на середину зала перед зрителями.*

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые родители, гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных, и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты!». И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте.

Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена  
Воля стальной быть должна!

Спорт в жизни каждого человека очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически.

**Ведущий:** Молодцы ребята! Вот теперь пора отправляться за победой. Для начала я предлагаю участникам распределиться по командам, объявить название своей команды, назвать капитана.

Построение команд. Вступительное слово главного судьи, представление судей, жюри.

Сдача рапорта командами, девиз.

Разминка.

*(Учитель по физической культуре проводит разминку)*

**Разминка:** Построение, бег по кругу, бег приставным шагом, прыжки на правой и на левой ноге. Ритмическая гимнастика.

**Ведущий:** Перед началом наших «Веселых стартов» я хочу также обратить внимание на наши правила.

(Правила записаны на плакате. Ведущий по очереди с физическим руководителем зачитывают их)

#### КЛЯТВА

- Участвовать в соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважая заведомо слабого соперника;

- Клянемся бежать только в строго указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;

- Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;

- Клянемся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судья не бить;

- Клянемся не прыгать в ширину и не нырять в глубину;

- Клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гириями более 16 кг в соперника не бросать;

- Клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать;

- Клянемся громче соперников не кричать, кроссовками в них не кидать;

- Клянемся соблюдать на дистанции чистоту, не разбрасывать сломанные руки и ноги;

- Клянемся не подраться из-за первого приза, но победить любой ценой.

**Ведущий:** Ну вот, все формальности закончены, можно начинать. Итак, участники, к конкурсу приготовиться.

#### 1 эстафета.

##### **«Разминка».**

Подскоками пробежать до противоположной стороны зала, пролезть в обруч, хлопнуть 3 раза и подскоками вернуться обратно.

#### 2 эстафета.

### **Эстафета с большими мячами.**

Взявшись за руки, пара игроков удерживая мяч грудью, как можно быстрее передвигаются до фишки туда и обратно и передают эстафету следующей паре.

#### 3 эстафета.

#### **«Футболисты».**

Поочередно участники с футбольным мячом обводят все фишки и обратно по прямой возвращаются к команде.

#### 4 эстафета.

#### **«Передал - садись»**

По одному участнику из команды становятся напротив своей команды с мячом на расстоянии 2 метра. По сигналу участник начинает передавать мяч игрокам своей команде. 1-й игрок, поймав мяч, передает его опять участнику, затем садится и т.д. После того, как последний игрок возвратил мяч, участники команды быстро поднимаются и участник, стоящий напротив поднимает руки с мячом вверх.

#### 5 эстафета.

#### **«Конкурс болельщиков» прыжки на скакалке.**

За одну минуту чей болельщик больше раз прыгнет через скакалку.

#### 6 эстафета.

#### **«Спортивная»**

Допрыгать до противоположной стороны зала на одной ноге, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

*Использованные слова: Быстрее! Выше! Сильнее!*

#### 7 эстафета.

#### **«Гонки обручей по кругу»**

Команды встают в круг, держась за руки. В каждом кругу – по обручу. По сигналу обруч движется по кругу. Побеждает команда, чей обруч быстрее вернется к началу движения. Игроки пролезают через обручи. Обручи ярко украшены.

#### 8 эстафета

#### **«Конкурс капитанов».**

У капитана 6 теннисных мячей. С отскоком от пола необходимо попасть в корзину. Побеждает тот кто больше всего попадет. Корзина находится в центре круга.

#### 9 эстафета.

#### **«Эстафета с клюшками» (клюшки, мячи, кегли).**

( По сигналу каждому игроку нужно ведением мяча клюшкой пробежать между обручами и вернуться назад таким образом).

#### 10 эстафета.

#### **Эстафета с кеглями»**

По сигналу первые бегут до обруча, ставят кеглю в обруч, возвращаются на место, передавая эстафету касанием руки, второй бежит,

забирает кеглю и возвращается на место. Побеждает, тот, кто первым закончил эстафету и допустил меньше ошибок.

### 11 эстафета.

#### **«Змейка»**

Один участник дробным шагом огибает стоящие кегли змейкой, возвращается обратно. У линии старта добавляется еще один участник, держась за руку, они делают тоже самое только вдвоем, и так пока все участники не пройдут эту эстафету.

*Ведущий:* Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, вас приветствуют учащиеся начальной школы с танцевальным номером.

#### **Подведение итогов.**

#### **Награждение команд.**

Команды награждаются грамотами за I, II и III места и сладкими призами.

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свои танцевальные и спортивные достижения. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем победителей соревнований! Занимайтесь хореографией и спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и таланты! До новых встреч!!!

## **РАЗДЕЛ 4**

### **«Из опыта работы»**

Уроки по теме:

1. Физическая культура, 6 класс. «Легкая атлетика»
2. Физическая культура, 5 класс. «Баскетбол»

## Технологическая карта урока физической культуры

по лёгкой атлетике 6 класс

Учебный предмет	Физическая культура
Класс	6
Учитель	Переpletов Андрей Александрович
Тип урока	Комплексный
Технология построения урока	Фронтальная, поточная, индивидуальная.
Тема урока	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости
Цель урока	Научиться чередовать медленный бег и ускорение в кроссовой подготовке. Выполнение эстафет потоковым методом.
Основные термины, понятия	Бег, челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, ускорение.

### Планируемый результат обучения

Предметные	<p><b>(объем освоения и уровень владения компетенциями):</b>  <u>научатся:</u> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафете, а также развитие выносливости в беге умеренной и скоростной интенсивности  <u>получат возможность научиться:</u> анализу и оценке результатов собственного труда, умению находить возможности и способы их улучшения;  <b>(компоненты культурно - компетентного опыта/приобретенная компетентность):</b>  <u>познавательные</u> – понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  <u>коммуникативные</u> – владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  <u>регулятивные</u> – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних</li> </ul>
Метапредметные	
Личностные	

	условиях. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;		
Организация пространства			
<b>Формы работы</b>		<b>Ресурсы</b>	
Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая.		- учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Под редакцией М.Я.Виленского.- М.:Просвещение, 2015. - Технические средства обучения: Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	
<b>Этапы урока</b>	<b>Формируемые УУД</b>	<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность учащихся</b>
<b>Мотивация к учебной деятельности</b>	<i><b>Личностные:</b></i> формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение материала Построение, приветствие. Настроить детей на работу. Повторение техники безопасности, настраивать детей на работу.	Подготовка учащихся к уроку.  Построение, сдача рапорта.
<b>Актуализация знаний, постановка учебной задачи</b>	<i><b>Познавательные:</b></i> <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации. <i><b>Личностные:</b></i> воспитание дисциплинированности. <i><b>Регулятивные:</b></i> развитие внимания, умение оценивать правильность	Озвучивает тему и цель урока. Уточняет понимание учащимися поставленных целей урока. - Класс, в одну шеренгу становись. - Класс, равняйся! - Смирно! -Класс, по порядку номеров рассчитайсь. Сегодня на уроке совершенствуем	Выполняют задания учителя.          Потянуться вверх, посмотреть на

	<p>выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Чередование ходьбы с ускорением в кроссовой подготовке и закрепление изученных ранее эстафет.</p> <p>- Разновидности ходьбы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ходьба на носках, руки вверх;</li> <li>2) ходьба на пятках, руки за голову в замок;</li> <li>3) перекаты с пятки на носок, руки на пояс,</li> <li>4) ходьба на внутренней, внешней стороне стопы, руки за спину</li> </ol> <p>- Разновидности бега:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег прямыми ногами вперед и назад;</li> <li>2) захлестыванием голени;</li> <li>3) с высоким подниманием бедра;</li> <li>4) выпрыгивание с ноги на ногу.</li> <li>5) Прыжки на левой, правой ноге, на двух.</li> <li>6) Ускорение</li> <li>7) Ходьба (перестроение в колонну по 4)</li> </ol> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) И.п. – о.с. 1- наклоны головы в право 2- в лево 3- назад 4и.п.;</li> <li>2) И.п. – о.с. На 4 счета круговые движения головой влево, на другие 4 счета вправо.</li> <li>3) И.п. – кисти рук</li> </ol>	<p>ладони</p> <p>Локти развести в сторону, спина прямая, следить за осанкой</p> <p>спина прямая, следить за осанкой</p> <p>Упражнение выполнять чаще</p> <p>Бедро поднимать выше</p> <p>Отталкиваться вверх</p> <p>Упражнение выполняется энергично, руки прямые</p> <p>Упражнение выполняется энергично, руки прямые</p> <p>Упражнение выполняется с максимальной амплитудой</p> <p>Локти развести в сторону</p> <p>Наклоняться как можно больше</p>
--	---	---	---

		<p>перед собой в замок; упражнение «волна».</p> <p>4) И.п-Руки перед собой;1-2-рывки перед собой 3-4-в стороны</p> <p>5)И.п- левая рука вверх, правая вниз;1-2-рывки руками 3-4 то же, со сменой положения рук.</p> <p>6)И. п.- руки к плечам.1,2,3,4-круговые движения в плечевых суставах вперед , на другие 4 счета назад.</p> <p>7)И. п.- руки за голову в замок 1-поворот туловища влево2-и.п.3-поворот туловища вправо 4-и.п.</p> <p>8)И. п.- руки на поясе 1-наклон туловища влево 2- наклон туловища вправо3-наклон туловища назад 4-и.п.</p> <p>9) И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе 1,2,3-наклон вперед 4-И.п.</p> <p>10) И .п.-руки за голову в замок 1-присед 2-и.п.3-присед 4-и.п.</p> <p>11) И. п. –о. с. 1-упор присев 2-упор лежа 3-упор присев 4-и.п.</p> <p>12)Прыжки И. п.-о. с. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2-прыжком ноги</p>	<p>Руками коснуться пола</p> <p>Пятки не отрывать от пола</p> <p>Упражнение выполняется энергично</p> <p>Восстановить дыхание</p>
--	--	--	---

		<p>вместе, руки вверх, 3-прыжком ноги врозь, руки в стороны 4-и.п. Ходьба на месте. Построение в шерегу</p>	
<b>Основная часть</b>	<p><b>Познавательные:</b> находить ответы на вопросы, информацию, полученную на уроке; выбор наиболее эффективных способов решения задания, Правильно выполнять беговые упражнения( не обгонять, держать темп) <b>Коммуникативные:</b> умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь оценивать правильность выполнения действия на уроке; проводить самоанализ выполненных упражнений.</p>	<p>Сейчас мы с вами будем выполнять переменный бег и поточные эстафеты в командах. 1.Переменный бег по 30 м (4 серии) 1.1. Бег в медленном темпе 1.2.Набирать скорость (постепенное наращивание) 1.3. Бег по энергии (плавное удержание) 1.4. Бег в медленном темпе.</p>	<p>Следить за постановкой стоп и положением туловища. Сохранять правильную структуру движения. Одинаковое время на 1 и 4 этапе. Выбирают более эффективные способы решения задач. Прогнозируют свою деятельность. Слушают, выполняют учебные действия, используя речь учителя и движения для регуляции своей деятельности. Ребята должны творчески подойти к заданию.</p>
<b>Первичное осмысление и закрепление</b>	<p><b>Познавательные:</b> умение структурировать знания, выбор наиболее эффективных способов решения задания, <b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Личностные:</b> Установка на здоровый</p>	<p><b>Эстафета с предметами.</b> Класс делятся на 2 команды. Первым номерам выдаются эстафетные палочки. По сигналу, ученики бегут до фишки и возвращаясь передают эстафету следующему. <b>Эстафета с</b></p>	<p>Следить за правильным выполнением эстафеты. Фишки (оббегаются с правой стороны) ,Эстафет ная палочка передается в руки. Выигрывает та команда, которая прибежала</p>

	<p>образ жизни</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Проводить анализ действий игроков во время эстафет</p>	<p><b>расстановкой фишек.</b> Команды строятся в колонны. Учитель расставляет фишки на линии. Задача ученика по одной фишки принести команде, задача второго расставить фишки на И.П</p> <p><b>Челночный бег по отрезкам.</b> Первый учащийся выбегает на выполнение бега взяв кубик, пробегает первый отрезок кладёт кубик в квадрат, возвращается назад берёт второй кубик и относит его в квадрат. Как только первый номер положил кубик, стартует второй номер и по одному кубику возвращает их к месту старта и.т.д</p>	<p>первой.</p> <p>Следить за правильной постановкой фишек, и за правильным выполнением эстафеты</p> <p>Следить чтобы участники эстафеты не стартовали раньше, прежде чем второй кубик будет опущен в квадрат</p> <p>участниками их команд.</p>
<p><b>Итог урока.</b> <b>Рефлексия</b></p>	<p><b>Познавательные:</b> уметь формулировать выводы.</p> <p><b>Личностные:</b> способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.</p>	<p>Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока</p> <p>Обобщить полученные на уроке сведения : - Какие впечатления от урока? - Какой участок пути был самым трудным? - Достаточно ли нагрузка? - Ощущается ли усталость, тяжесть в мышцах? - Что узнали нового?</p>	<p>Оценить процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку</p>
<p><b>Домашнее задание</b></p>	<p><b>Регулятивные:</b> уметь слушать в соответствии с целевой установкой</p>	<p>Домашнее задание: с.159</p> <p>Придумайте эстафету, которую мы можем провести на следующем</p>	

		уроке.	
--	--	--------	--

**Технологическая карта урока физической культуры  
по баскетболу 5 класс**

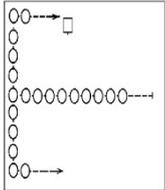
Учитель	Переpletов Андрей Александрович
Класс	5
Тема	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в кольцо с места и в движении.
Место и роль урока в изучаемой теме.	Урок обучения броску одной рукой в кольцо с места и в движении.
Тип урока	Комбинированный.
Цель	Формирование у обучающихся знаний и умения игры в баскетбол.
Задачи	<p><u>Образовательные:</u> Иметь первоначальное представление о технике выполнения броска одной рукой; организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и учебной игры в баскетбол.</p> <p><u>Развивающие:</u> развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, быстроту, координацию движений).</p> <p><u>Воспитательные:</u> воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели, содействовать формированию чувства коллективизма. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь и потребность к занятиям физическими упражнениями.</p>
Формируемые УУД	<p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения броска одной рукой с места и в движении.</li> <li>- Соблюдать технику безопасности.</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p><u>Личностные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формирование положительного отношения к занятиям спортом.</li> <li>- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.</li> <li>-Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в</li> </ul>

	<p>разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> <p>-Накопление необходимых знаний, умений в использование ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</li> <li>- Понимать и принимать учебные задачи, контролировать и выполнять действие по заданному образцу.</li> <li>-Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> <li>- Адекватно самостоятельно оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и вносить необходимые коррективы по ходу реализации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение взаимодействовать в группах. Слушать и понимать речь других, участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события.</li> <li>- Уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</li> <li>- Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> <li>- Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение выслушать, понимать, выделять главное из рассказа учителя и давать адекватную оценку.</li> <li>- Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><u>Предметные:</u> Знать и уметь правильно выполнять технику броска одной рукой с места и в движении. Находить ошибки, соблюдать правила по технике безопасности.</p> <p><u>Метапредметные:</u> Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремиться её выполнить, уметь</p>

	производить самооценку своей работоспособности на уроке.
Основные понятия	Бросок одной рукой с места . Бросок одной рукой в движении.
Межпредметные связи	Биология, физика.
Ресурсы:	УМК: Учебник. Физическая культура. 5-6-7 классы. Лях В.И. Баскетбольные мячи, баскетбольный щит, свисток, секундомер.
Формы урока	Групповая, фронтальная, индивидуальная.
Технология	Здоровьесберегающая, игровая.
Методы и приемы	Словесный, наглядный, игровой, практический.

#### Этапы урока.

Содержание учебного материала	Методы и приемы.	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Ожидаемый результат.	Универсальные учебные действия
<b>1-й этап Организационно-мотивационный</b>						
<i>Вводно-подготовительная часть</i>		15 мин.				
Активизация внимания учащихся, создание рабочей обстановки. Организация актуализации изученных способов действий в подготовительной части урока, достаточных для	Рапорт дежурного; фиксация отсутствующих; задание на внимание (выполнение строевых команд под счет учителя на 4- 8	3 мин.	Приветствует, проверяет присутствие и готовность учащихся, постановка целей и задач урока. Задает вопросы: Для чего нужна разминка? Какие	Демонстрируют готовность к уроку; отвечают на вопросы учителя, активизируют внимание на выполнение строевых команд; выдвигают предположения о теме	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Осуществляют поиск необходимой информации.	Регулятивные: Понимать и принимать учебные задачи; Коммуникативные: Слушать и понимать речь других, участвовать в диалоге,

<p>проблемного усвоения нового материала.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p><b>Разминка:</b> Разновидности ходьбы (на пятках, на внешней стороне стопы), специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени, скрестным шагом: прыжками с пятки на носок. Движение по диагонали в стойке защитника правым и</p>	<p>счетов).</p> <p>Инструктаж</p> <p>Контроль за правильным выполнением упражнений.</p>	<p>12мин</p>	<p>мышцы почувствуют при выполнении броска мяча? Подает команды, следит за правильностью выполнения перестроения, исправляет ошибки.</p> <p>Организует диалог с обучающимися по правилам безопасности и на занятиях баскетболом.</p> <p>Организует учащихся для проведения разминки с целью подготовки организма к работе в основной части урока; регулирует дозировку; контролирует подбор упражнений</p>	<p>урока . Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два разведением и слиянием.</p>  <p>Слушают инструктаж, делают выводы. Анализируют, отвечают на вопросы учителя</p> <p>Выполняют ходьбу, специальные беговые упражнения. Закрепляют технику передвижений баскетболиста. Взаимодействуют при проведении разминки как с учителем, так и с одноклассником</p>	<p>Выполняют перестроение согласованно и подсчет.</p> <p>Запоминают правила безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>Определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>высказывают свою точку зрения на события;</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личного смысла учения; Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: поиск и выделение необходимых двигательных движений.</p>
---	---	--------------	--	--	--	---

левым боком,  
спиной  
вперед.



### Упражнения с мячами

Берут мячи,  
набирают  
дистанцию 2  
шага,  
выполняют  
ведение мяча  
в движении.  
правой и  
левой рукой.

-Выполнение  
перекидывани  
я мяча из  
руки в руку



-Вращение  
мяча вокруг  
кистей.

-Передача  
мяча из руки  
в руку, вокруг  
головы и  
туловища.

-Передачи

ами

<p>мяча из руки в руку, между ног восьмёркой в движении.</p>  <p>- Перекатывание мяча по полу между ног в движении.</p>						
--	--	--	--	--	--	--

**2 й этап Проблематизации.**

<p>Основная часть</p>		<p>25 мин.</p>				
<p>Создание проблемной ситуации.</p>	<p>Постановка задачи и контроль за ее решением.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Задаёт вопросы: Ребята, скажите пожалуйста, какими физическими качествами и должен обладать баскетболист? какие стойки</p>	<p>Отвечают на вопросы, предполагают, рассуждают, дискутируют, приводят примеры.</p>	<p>Активный поиск решения проблемы.</p>	<p>Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания Регулятивн</p>

			баскетболиста вы знаете и чем они отличаются?			ые: Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы  Коммуникативные: отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с окружающими.
--	--	--	---	--	--	--

**3-й этап: Осмысление нового способа действия .**

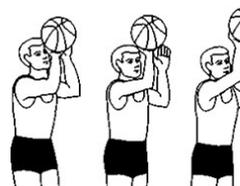
Построение ориентированной основы нового способа действия	Объяснение, показ, наблюдение	3 мин.	Рассказывает и показывает технику броска мяча в кольцо сначала с места, затем с двух шагов и после ведения.	Осмысление нового способа деятельности. Учащиеся сравнивают свои действия с эталоном;	Максимально точно и правильно выполняют задание.	Личностные: формирование ответственного отношения к учению;  Регулятивные: анализировать существующие и планировать будущие образовате
---	-------------------------------	--------	---	---	--	--

						<p>льные результаты ;</p> <p>Коммуникативные: принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;</p>
--	--	--	--	--	--	---

**3-й этап: Реализация нового способа действия**

<p>Организовать усвоение детьми нового способа броска мяча</p> <p>Первичный контроль за правильностью выполнения способа действия</p>	<p>Наблюдение, контроль .</p>	<p>10 мин</p>	<p>Следит за выполнением, исправляет ошибки</p> <p>Подает команды</p>	<p>-Подбрасывают мяч вверх с трех пальцев (большой, указательный, мизинец) над собой, передавая мячу обратное вращение.</p> <p>-Выполняют бросок в руки партнеру с места (Имитация броска в кольцо).</p> <p>-Выполняют бросок в руки партнеру с двух шагов</p>	<p>Овладевают навыками броска одной рукой с места и в движении.</p> <p>Исправляют ошибки, подсказывают друг другу.</p>	<p>Личностные: Овладение установками, нормами и правилами организации труда</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция; Осуществляют самоконтроль</p> <p>Познавательные: общеучебные</p>
---	-------------------------------	---------------	---	--	--	--

			<p>Диагностическая работа, оценивает выполнение.</p>	<p>(Имитация броска в кольцо с двух шагов)</p> <p>-Выполняют бросок в руки партнеру после ведения и двух шагов</p> <p>(Имитация броска в кольцо после ведения и двух шагов). Выполнение броска в кольцо с места.</p> <p>Выполнение броска мяча в кольцо после двух шагов.</p> <p>Выполнение броска мяча после ведения и двух шагов.</p>		<p>извлечение необходимой информации;</p> <p>Осуществляют работу по выполнению отдельных операций</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;</p>
--	--	--	--	---	--	---



**3-й этап: Применение общего способа действия.**

<p>Формирование индивидуального способа деятельности. Коррекция отработки способа</p>	<p>Контроль, наблюдение.</p>	<p>9 мин</p>	<p>Организует коррекционную работу, практическую работу посредством учебной</p>	<p>Выполняют задание, соблюдают правила игры, обсуждают ошибки, делают выводы. Обучающиеся, освобожденные от уроков</p>	<p>Активно участвуют в игре. Знают правила игры. Правильно и точно выполняют технические</p>	<p>Личностные: развитие трудолюбия и ответственности на результаты своей деятельности</p> <p>Познаватель</p>
---	------------------------------	--------------	---	---	--	--

			игры в баскетбол .	физической культуры выполняют роль судей	кие действия игры.	ьные: Применяю т новый способ. Отработка операций, в которых допущены ошибки  Коммуника тивные: Строят рассужден ия, понятные для собеседник а.  Регулятивн ые: Самопрове рка. Отрабатыв ают способ в целом. Осуществл яют пошаговый контроль по результату
<b>4-й этап. Рефлексия деятельности.</b>						
<i>Заключитель ная часть</i>		5 мин.				
<b>Выявление проблемных этапов урока</b> Заверши фразу: 1. На уроке я работал.... активно/	Беседа, контроль	3 мин	Акцентирует внимание учащихся конечных результатах учебной	Формулируют конечный результат своей работы на уроке. Определяют свое эмоциональное	Слушают однокласников, выражают свое мнение. Повторя	Регулятивн ые: Адекватно самостоятельно оценивать учебные действия в

<p>пассивно 2. Урок для меня показался..... интересен/скучен 3. Материал урока мне был... легким/трудным 4. Над чем необходимо поработать на следующем занятии...</p> <p><b>Домашнее задание:</b> Стойка на пальцах в упоре лежа (1 мин.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз – девочки, 25 раз – мальчики)</p>		2 мин.	<p>деятельности на уроке</p> <p>Объясняют домашнее задание</p>	<p>состояние на уроке; высказывают предположения на следующий урок.</p> <p>Слушают объяснение учителя.</p>	<p>получают новые знания на уроке. Оценивают свою работу на уроке,.</p> <p>Планируют свою деятельность</p>	<p>соответствии с поставленной задачей;</p> <p>Коммуникативные: Слушать и понимать речь других, участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события.</p> <p>Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: контролировать и выполнять действие</p>
---	--	--------	--	--	--	---

						по заданному образцу;
--	--	--	--	--	--	-----------------------------













































