

ЛЕКЦИЯ 10

ТЕМА: ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



ПЛАН

1. Значение и правовая основа ФВ в школе.
2. Возрастная периодизация школьников.
3. Цель и задачи ФВ школьников.
4. Особенности предмета «Физическая культура» в школе.
5. Средства ФВ школьников.
6. Формы ФВ школьников.
7. Нормы нагрузок для школьников.
8. Контроль в школьном физическом воспитании.

Значение ФВ школьников:

1. Создает прочный фундамент гармоничного ФР и здоровья для успешного формирования производственно-трудовых, воинских и родительских навыков.
2. Обеспечивает высокий уровень физической и умственной работоспособности.
3. Помогает рационально использовать досуг.
4. Последовательно повышает нравственную, интеллектуальную, эстетическую и трудовую культуру подрастающего поколения.

Правовая основа ФВ ШКОЛЬНИКОВ

- Конвенция о правах ребенка (1998) (*право на полноценное ФР*);
- Конституция РФ (1993) (*право на образование укрепляющее здоровье*);
- Закон «Об образовании» (2013) (*обязательность ФВ в образовательных учреждениях*);
- Закон «О ФК и С» (2007) (*сущность ФК для детей*);
- Санитарно-эпидемиологические требования для образовательных учреждений (2010);
- Приказ Минобрнауки от 30.08.2010г №889: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»;
- ВФСК ГТО (2014);
- Примерные программы по ФВ для школ (*А.П.Матвеев (2010-14), В.И. Лях и др. (2010-13), и т.д.*);
- Типовое положение и Устав Образовательного учреждения;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (2010);
- Материально-техническое оснащение ФВ в школе
- Должностные обязанности специалистов по ФВ (2004);
- и др.



9. Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Таблица 1. Доминирующие основания педагогического процесса по ступеням образования

Показатели	Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
Виды деятельности	Учебная	Общественно полезная	Профессионально учебная
Структурные компоненты пед. процесса	Обучение	Воспитание	Образование
Компоненты социализации	Идентификация	Индивидуализация	Персонализация
Принципы взаимодействия	Учись у учителя	Учись вместе с другими	Учись быть учителем

Возрастная периодизация школьников

Год жизни	ПЕРИОДЫ		
	По биологическим признакам		По педагогическим соображениям
	мальчики	девочки	
8	Второе детство	Второе детство	Младший школьный возраст (1-4 классы)
9			
10			
11			
12	Подростковый возраст	Подростковый возраст	Средний школьный возраст (5-9 классы)
13			
14			
15			
16	Юношеский возраст	Юношеский возраст	Старший школьный возраст (10-11 классы)
17			
18			

ЦЕЛЬ ФВ школьников -
формирование физической культуры личности по средствам физкультурной деятельности (А.П.Матвеев)

- **1-4 классы** – с общеразвивающей направленностью;
- **5-9 классы** – с общеприкладной направленностью;
- **10-11 классы** – с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Физическая культура личности

Компоненты

Операциональный

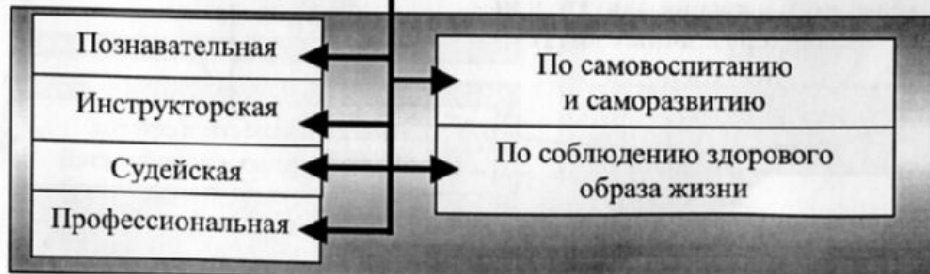


Мотивационно-ценностный



Деятельностный

Виды деятельности



Профессиональная направленность физической культуры личности

В процессе физического воспитания в школе
решается **КОМПЛЕКС задач:**

- **Воспитательные** (*сформировать сознательное и активное отношение к физической культуре, как средству оздоровления*),
- **Обучающие** (*главная - сформировать программные умения и навыки*),
- **Оздоровительные** (*главная - удовлетворить естественную биологическую потребность учащихся в движении, повысить уровень физической подготовленности и физического здоровья*).



Особенности ФВ в школе



Физическая культура

является основным предметом, который изучается как учебная дисциплина и дает аттестацию (оценку) в аттестат зрелости.

Обязательный и равноправный предмет в учебном плане школы.

Это закреплено Уставом школы, Положением о школе.



Особенности ФВ в школе



Планирование ФВ осуществляется в соответствии с Программой по «Физической культуре» принятой за основу педагогическим коллективом конкретной общеобразовательной школы.



Особенности ФВ в школе



На изучение *ФК* выделяется 3 академических часа в неделю.

***Базовая часть* содержания *ФК* в школе составляет основу общегосударственного стандарта.**

***Вариативная часть* физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.**

Распределение часов по ФВ

(на примере программы В.И.Ляха)

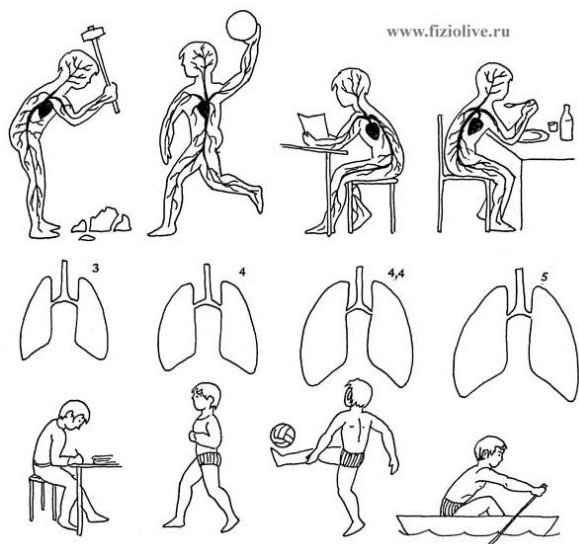
Часть программы \ Возраст	1-4 кл.	5-9 кл.	10-11 кл.
Базовая часть	52 часа	48 часов	42 часа
	78 часов	72 часа	63 часа
Вариативная часть	16 часов	20 часов	26 часов
	24 часа	30 часов	39 часов



Особенности ФВ в школе



Физическая культура связана с программами по Олимпийскому образованию, ОБЖ, Валеологии



По Олимпийскому образованию детей разработаны:

- Программа «Основы олимпийских знаний» В.С. Родиченко, А.Г.Асмолов, Л.Б.Кофман и др. (1996).
- Спартианская модель олимпийского образования в школах-интернатах О.А.Старовойтова (2005).



Особенности ФВ в школе



**Физическая культура
взаимодействует
с природными факторами (солнцем,
воздухом, водой),
с материально-технической базой,
с климатическими условиями.**





Особенности ФВ в школе



Физической культурой
занимаются все дети, но они
распределены на группы:

-основную (здоровые дети);

-подготовительную (дети после заболеваний);

-специальную медицинскую (дети с хроническими заболеваниями).



Особенности ФВ в школе



В основной группе

(здоровые дети осваивают программы по ФК на основе ФГОС, с учетом синсетивных периодов развития физических качеств)

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ		ВОЗРАСТ									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОБЫЕ	Собственно силовые				♀	♀		♀			♀♀
	Скоростно-силовые			♀	♀		♀	♀	♀	♀	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♀♀	♀♀		♀		♀				
	Скорость одиночного движения			♀	♀				♀	♀	
	Время двигательной реакции				♀	♀				♀	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♀		♀	♀	♀		♀	♀		
	Динамический режим			♀	♀	♀♀	♀			♀	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♀	♀	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♀			♀		♀	♀
	Зона большой интенсивности		♀	♀♀	♀♀	♀		♀		♀	♀
	Зона умеренной интенсивности		♀♀		♀				♀	♀	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♀♀	♀♀				♀		♀		
	Сложные координации			♀	♀		♀		♀		
	Равновесие	♀	♀♀	♀		♀			♀		
	Точность движений		♀♀				♀		♀		
	Гибкость	♀	♀♀	♀		♀	♀♀		♀		♀



Особенности ФВ в школе



В подготовительной группе

дети выполняют нагрузку низкой интенсивности

Нозологические формы	Допуск к занятиям	Примечание
Острый ринит	2–3 дня	
Рожа носа	10–12 дней	Не рекомендованы в течение 2 месяцев водные виды
Фурункул носа	4–5 дней	
Острый гайморит	4–5 дней	Не рекомендованы в течение первого месяца водные виды
Острый фронтит	7–10 дней	Не рекомендованы в течение года водные виды
Абсцесс носовой перегородки	7–10 дней	Не рекомендованы в течение года водные виды
Перелом носа закрытый: — без смещения — со смещением и репозицией	4–5 дней 7–10 дней	
Открытый перелом	7–10 дней	
Состояние после конхотомии	7–10 дней	Не рекомендованы в течение 2 месяцев водные виды
Пункция гайморовой пазухи	1–2 дня	Допуск в зависимости от формы заболевания
Операция радикальная на гайморовой пазухе	16–20 дней	Не рекомендованы водные виды в течение 1 года
Полипотомия носа	5–10 дней	Не рекомендованы водные виды
Ангина лакунарная, фолликулярная, катаральная	7–14 дней	Допуск в зависимости от состояния
Ангина флегманозная	14–21 день	Не рекомендованы водные виды и занятия на холоде 1–2 месяца
Острый фарингит	2–4 дня	
Острое респираторное заболевание	5–7 дней	Водные виды не рекомендованы 1–2 недели

ФВ в СМГ



Программы
для учащихся специальной
медицинской группы
общеобразовательных
учреждений

**Физическая
культура**

■ 1–11 классы

Программы

Организационно-
методические
основы преподавания



ВРОФД

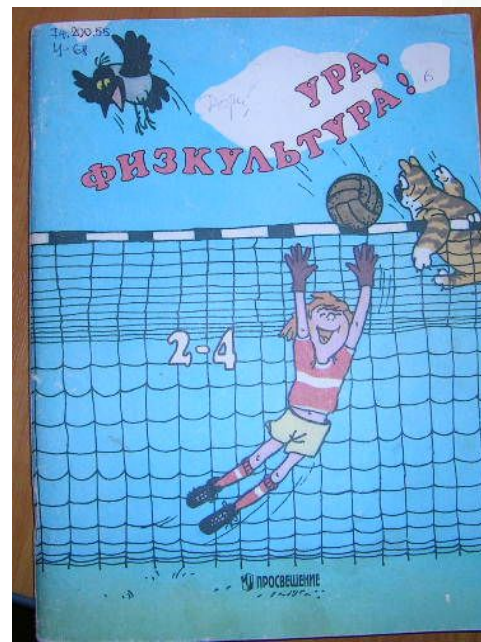
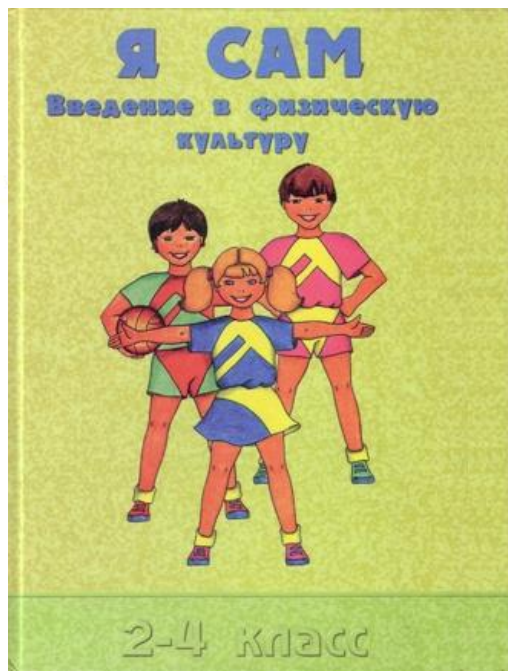
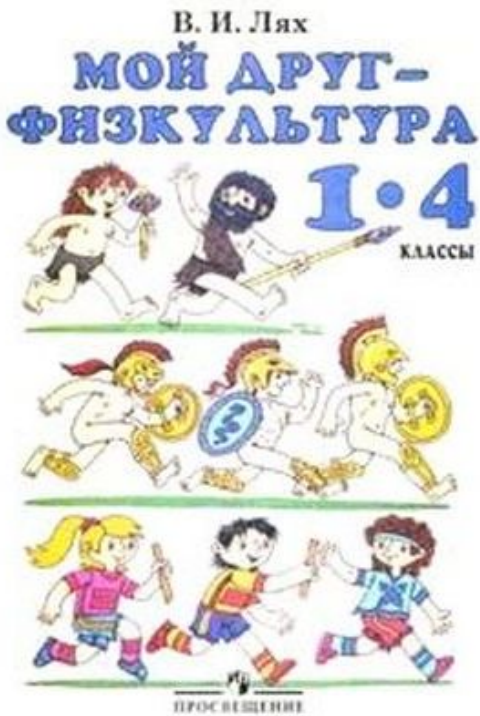




Особенности ФВ в школе



Физическая культура осваивается по учебникам





Особенности ФВ в школе





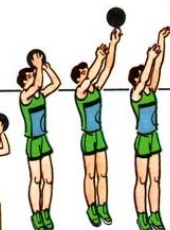
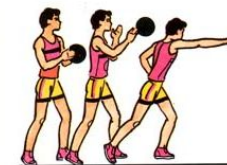
Особенности ФВ в школе



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 8.9



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .10.11 КЛАССЫ



Средства ФВ школьников

1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Традиционные		
Подвижные игры	Спортивные игры	
Легкоатлетические упражнения		
Гимнастика		
Лыжная подготовка		
Плавание		
	Единоборства	
Туристическая подготовка		
Нетрадиционные		
Национальные виды спорта и игры		
Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)		
Пластик-шоу		ППФП, полоса препятствий
Детская Йога		Йога
		Ритмическая гимнастика,
		Шейпинг
		Атлетическая гимнастика

Гимнастика



Легкая атлетика



ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ

Основная направленность	2-4классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы
Походы	Ежегодно не менее двух однодневных походов	Ежегодно не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях.	Ежегодно не менее 4-х походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях.	Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях.
Практич. умения		Пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы.	Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпинштоком, страховка и само страховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.	Ориентировка по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.
Знания		Правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности.		



Военно-прикладная подготовка

Формирование боевых навыков

Метание гранаты (310г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты 600г из окопа (укрытия); гранаты (1070г) в контур мишени №12 (танк). маршброски на 6 и 10км; ориентирование на местности и движение по азимуту; преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки;

Профессионально-прикладная подготовка

Развитие специальных качеств

Развитие устойчивости к укачиванию (круговые движения головой, кувырки и прыжки вверх с поворотами, стойки на голове, на лопатках, на руках и т.д.); *устойчивость к перегрузкам* (поднимание ног к перекладине, удержание ног в положении «угол», спрыгивания с возвышения с последующим мгновенным отскоком вверх или прыжком в длину и т.д.); *вестибулярной устойчивости* (повороты туловища в стороны в наклоне вперед, кувырки вперед и назад с поворотами, движения руками и туловищем в стойке на одной ноге (на скамейке); *устойчивость к гипоксии* (упражнения на задержку дыхания, бег с дозированной задержкой дыхания, игра в баскетбол 3х3 тайма по 10 мин.



ПЛАВАНИЕ В ШКОЛЕ

Основная направленность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Обучение способам плавания	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.).</p> <p>Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 50м. Прыжки с тумбочки.</p>				<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние ногами и головой.</p>			<p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавших в воде.</p>		<p>Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p>		
Развитие координации					<p>Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</p>				<p>Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p>			
Развитие выносливости	<p>Повторное проплывание отрезков 10-25м по 2-6 раз, 100м 2-3 раза. Игры и развлечения на воде.</p>				<p>Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде.</p>				<p>Плавание в умеренном и переменном темпе до 600м. Повторное проплывание отрезков 25-100м по 2-6 раз.</p>			

Основные формы физического воспитания школьников

Сферы

В организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями

Физическое воспитание в учебных заведениях, составляющих систему среднего образования

В семье

Уроки по предмету «Физическая культура»

В детско-юношеских школах, в туристическо-экскурсионных станциях

Учебно-тренировочные занятия

Соревнования

Самостоятельные занятия

Мероприятия в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Процедуры закаливания
- Физкультурные минутки

Формы активного отдыха

- Гимнастика до занятий
- Физкультурные минутки
- Физкультурные паузы
- Организованные игры на переменах

В детских лагерях труда и отдыха

Оздоровительные мероприятия в режиме дня

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта

Массовые мероприятия

Выполнение домашних заданий по физической культуре

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Игры, прогулки, походы, соревнования семей во время отдыха

Внеклассные формы работы

- Занятия в кружках физической культуры
- Занятия в секциях общей физической подготовки
- Занятия в секциях по видам спорта
- Занятия в группах подготовки судей по спорту и инструкторов по спорту
- Соревнования
- Туристические походы
- Спартакиады

В детских секторах парков культуры и отдыха

Обучение естественным видам движений

Массовые игры, спортивные развлечения, конкурсы

Агитационно-пропагандистские мероприятия

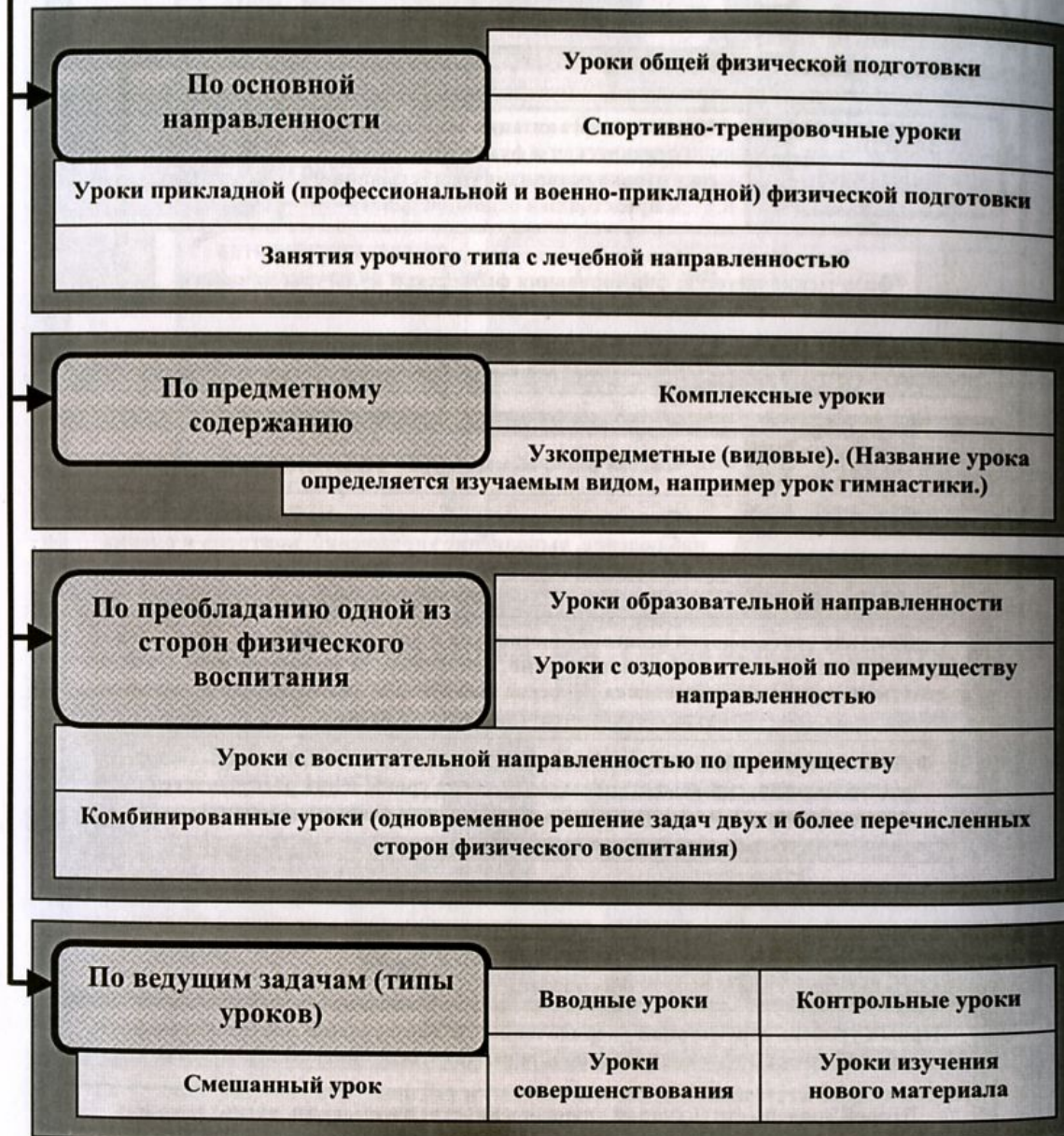
По месту жительства

Занятия в спортивных секциях

Соревнования дворовых команд



Классификация занятий урочного типа



Структура урока –

это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания урока

Первый уровень:

последовательность частей урока

Второй уровень:

**последовательность физических
упражнений**

Третий уровень:

**последовательность действий
педагога и занимающихся**

Требования к современному уроку ФК

- .Достижение конкретности и чёткости формулирования задач и обеспечение комплексности их решения.
- .Адекватность подбора средств для решения педагогических задач.
- .Необходимость учёта имеющегося передового научно-практического опыта.
- .Дифференциация и индивидуализация обучения.
- .Достижение высокой моторной плотности (70-80 %).
- .Оценка деятельности учащихся по темпам индивидуального прироста.
- .Обязательность наличия домашних заданий и контроля за их выполнением.
- .Обеспечение соответствия МТБ школы основным требованиям стандарта.
- .Организация работы по привитию навыков самостоятельного приобретения знаний по ФК.
- .Необходимость реализации в ходе урока межпредметной интеграции.



Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:

- 1). дни здоровья и спорта,
- 2). подвижные игры и соревнования,
- 3). спортивные праздники,
- 4) спартакиады, туристические слеты, походы.



Оптимальная недельная модель школьного физического воспитания

Уроки ФК	Домашние задания по ФК двигательного содержания	Гимнастика до занятий	Утренняя гимнастика	Час здоровья	Самостоятельные тренировочные занятия	Внеклассные формы	Суммарная величина всех форм ШФВ
3 x 45 = 135 МИН	4 x 20 = 80 МИН	6 x 15 = 90 МИН	7 x 15 = 105 МИН	3 x 40 = 120 МИН	3 x 40 = 120 МИН	3 x 45 = 135 МИН	785 МИН
17,2%	10,2 %	11,4 %	13,4 %	15,3 %	15,3 %	17,2 %	100 %

785 мин : 45 мин ~ 17,4 акад.час / нед.

17,4 акад.час : 7 дн. = 2,5 акад.час /день (соответствует примерной норме
двигательной активности школьника)



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ



ОКЛЯЧЕНА

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ

ВРЕДНЫЕ ПРЫВЫКИ

ИНФОРМАЦИЯ



Text block with multiple lines of text, likely an article or news item.



- Курение**
Курение вредно для здоровья и приводит к различным заболеваниям.
- Алкоголь**
Алкоголь снижает работоспособность и ухудшает координацию движений.
- Наркотики**
Наркотики наносят непоправимый вред организму и могут привести к смерти.
- Сладкая пища**
Избыточное потребление сладкой пищи приводит к ожирению и диабету.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

СПОРТИВНЫЕ СЕЗОНЫ

РЕКОРДЫ ИЛИ

СПАРТАКАДА



**БЫСТРЕЕ,
ВЫШЕ,
СИЛЬНЕЕ**



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



Оценка успеваемости по Физической культуре

учитывает:

- 1) знания,
- 2) технику владения программным материалом,
- 3) физкультурно-оздоровительную деятельность,
- 4) спортивную деятельность,
- 5) уровень развития двигательных способностей.



Должное нормирование нагрузок на уроке физкультуры (по Я.С. Вайнбауму)

Структура нагрузок		Упражнения	Норма нагрузок				Метод выполнения		
Направленность (качество)	Группы мышц		Интенсивность	Объем					
				Развивающий		Поддерживающий			
				Кол-во серий	Время, мин	Кол-во серий		Время, мин	
Сила	Плечевой пояс и руки	Упражнения основной и снарядной гимнастики, акробатики	70-75% от максимальной или ПМ 8-12, интервал между сериями 40-90	3	4-5	2	2-3	Повторно-серийный	
	Ноги, брюшной пресс, спина	»	»	3		2		»	
		»	»	»	3		2		»
		»	»	»	3		2		»
Скоростная взрывная сила	Туловище, плечевой пояс и руки	Метания, игры, прыжки	80-100% от максимальной	3 (по 2-3 повторения)	6	2	3	Повторно-серийный	
	Ноги	»	»	»					
Скорость		Бег, игры	80-100% от максимальной	2 (по 2-3 повторения)	3	1	1	Повторно-серийный	
Общая выносливость		Бег, игры	150-160 уд/мин		15 мин		15 мин	Непрерывный, равномерный и переменный	

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости
в процессе физического воспитания детей 7—17 лет
(по В. И. Ляху, 1998)**

№ п/п	Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
		Число повторений	Длительность	Интенсивность		
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5—10 мин (I—IV кл.), 10—15 мин (V—IX кл.), 15—25 мин (X—XI кл.)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120—130 до 160—170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3—4 (при хорошей подготовке больше)	1—2 мин (для начинающих), 3—4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120—140 в начале до 170—180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1—3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30—60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2—1/3 ПМ (в начале), 2/3—3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1—2)	5—12 мин, длительность работы на одной станции 30—45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30—60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5—10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6	Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6- или 12-минутный бег ³⁾ , бег на 600—800 м (I—IV кл.), 1000—1500 м (V—IX кл.), 2000—3000 м (X—XI кл.)

Формы проверки успеваемости по ФК:



1. Экзамен:

теоретическая часть,
практическая часть

2. Олимпиада:

Тесты по теории,
Практические задания по видам спорта



БИБЛИОТЕКА
УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. П. Матвеев
**Экзамен
по физической
культуре**

Особенностью организации выпускного экзамена как для основной, так и для средней (полной) общеобразовательной школы является то, что он состоит из двух частей и проводится в два этапа: по основам учебных знаний и по физической подготовке выпускников. Каждая из частей государственного экзамена проводится в разные дни и их объединение не рекомендуется. Итоговая оценка за экзамен определяется средним баллом, рассчитанным на основании отметок, полученных выпускниками за первую и вторую часть экзамена. В случае, если средний балл не является целым числом, отметка, полученная выпускником за первую часть экзамена (по основам знаний), считается приоритетной для итоговой аттестации.

Из информационно-методического письма Министерства образования Российской Федерации от 1999 года «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»



ВЛАДОС

БИБЛИОТЕКА
УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. П. Матвеев
**Экзамен
по физической
культуре**



ВЛАДОС

3.ВФСК ГТО (1- 5 ступени)

Виды испытаний (тесты) включают:

- Челночный бег 3х10м, бег 30м, 60м
- Бег на 1000 м,
- Подтягивание из виса на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз),
- Прыжок в длину с места, с разбега,
- Наклон вперед из положения стоя.

Тесты по выбору

- Метание мяча,
- Бег на лыжах 1км, 2 км
- Плавание

ступень	возраст
1	6-8 лет
2	9-10 лет
3	11-12 лет
4	13-15 лет
5	16-17 лет



Контроль за нагрузкой на уроках по ФК



Рис. 1. Контроль за пульсом

Таблица 4

Пульс за 10 с за 1 мин	Пульс за 10 с за 1 мин	Пульс за 10 с за 1 мин
10–60	20–120	30–180
11–66	21–126	31–186
12–72	22–132	32–192
13–78	23–138	33–198
14–84	24–144	34–204
15–90	25–150	35–210
16–96	26–156	
17–102	27–162	
18–108	28–168	
19–114	29–174	

Пульс сразу же после окончания физической нагрузки может быть равен 150–160 ударам, у спортсменов — 180 ударам и выше. Через 8–10 мин пульс возвращается к исходным цифрам. После значительных усилий при мышечной работе пульс возвращается к норме позже. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12–16 раз в 1 мин. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке — до 18–20 раз в 1 мин, при значительной — до 20–30 раз в

- 1). По внешним признакам утомления.
- 2). По динамике ЧСС.



НЕ НАВРЕДИ!





**РАТАЕВ
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Муниципальное образовательное учреждение Большенагаткинская средняя общеобразовательная школа

433610, Ульяновская область, Цильнинский район, с. Большое Нагаткино, ул. Садовая 7
Телефон: 8(84245)-2-16-42, E-mail: bnsh_shk@mail.ru

«Коренной модернизации требует система физического воспитания в образовательных учреждениях. Большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни или после уроков проводят время за компьютером. Цена такой неворотности – ухудшение здоровья у учащихся и «физическая и нравственная деградация».

Президент РФ Д. А. Медведев

Приоритетные направления педагогической деятельности

Применение нестандартных и комплексных форм занятий

Использование информационных и здоровьесберегающих технологий

Создание благоприятной психологической атмосферы, поддерживающей интерес к занятиям физической культурой и спортом

Работа с одаренными детьми



Результаты инновационной деятельности

Показатели эффективности педагогической деятельности учителя в школе

- качество обучения и успеваемость учащихся составляет 100 %;
- позитивная динамика уровня здоровья учащихся школы;
- высокие достижения воспитанников в предметной олимпиаде на муниципальном, региональном, всероссийском уровнях;
- высокая востребованность предмета для итоговой аттестации;
- высокие достижения воспитанников на первенствах и чемпионатах по вольной борьбе, гиревому спорту, футболу, баскетболу, легкой атлетике на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях;
- позитивная динамика саморазвития и самоорганизации школьников;
- за 20 лет педагогической практики 24 выпускника школы являются последователями физкультурно-педагогического начинания учителя.

Личные профессиональные достижения:

- лауреат областного конкурса «Учитель года - 2006»;
- победитель конкурса лучших учителей РФ в рамках ПНПО (2007г.);
- победитель Всероссийского конкурса «Премия за вклад в развитие массового спорта «Спортивная слава России» (2007г.);
- победитель зонального (Киров, 2008г.), призер финального (Великий Новгород, 2009г.) этапов VIII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по урочным и внеурочным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»;
- победитель областного конкурса «Папа года - 2008»;
- обладатель премии Губернатора Ульяновской области «Гордость земли Ульяновской» (2008г.);
- победитель областного конкурса «Лучший дружинник» в номинации: «Участие в профилактической работе с лицами склонными к совершению правонарушений» (2009г.);



Высокая активность и достижения педагога и учащихся школы - главный показатель ценностного и ответственного отношения к здоровью



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

