**Спортивно-развлекательная игра**

 **«ФОРТ БОЯРД»**

**(для учащихся начальных классов)**

**Цель:** популяризация здорового образа жизни среди детей, их родителей

**Задачи:**

**1.** Укрепление здоровья и физической подготовленности учащихся . **2.** Создавать атмосферу доверительных отношений с детьми, развивать «креативные» способности детей и родителей в совместной деятельности. **3**. Воспитывать чувства коллективизма, сплоченности, взаимопомощи и трудолюбия

 **4**. Развивать быстроту, ловкость, самостоятельность, находчивость, учить понимать цель эстафет; доставить детям радость физической самореализации.

**Участники соревнований:**

В мероприятии «Форт Баярд» соревнуются учащиеся 2 класса и родители.

 **Время и место проведения:**

Мероприятие проводится в спортивном зале школы 17 марта 2015 года

Зал празднично украшен. На стене изображен замок (крепость), вокруг, которого наклеены ключи, на которых изображены буквы алфавита

 **Ведущий:**

Сегодня Форт Боярд покоряют самые сильные и ловкие. Давайте их поприветствуем

*Команда «Молния»* (команда зачитывает свое название и девиз)

*Девиз:* Мы быстрые как молния, привыкли побеждать

И в этот раз попробуем вас всех переиграть.

*Команда «Улыбка»* (команда зачитывает свое название и девиз)

*Девиз:* Жизнь без улыбки ошибка

Да здравствует смех и улыбка

**Ведущий:** Здравствуйте, дети! Я приглашаю вас в увлекательное путешествие в Форт Боярд. Так называется крепость, которую мы должны завоевать. Чтобы победить в этой игре, необходимо отгадать ключевое слово. Сделать это непросто, придется пройти много испытаний, но я надеюсь, что у вас все получится. Вы согласны? Тогда вперед!

**Дети:** Нет опасностей для нас,

 завоюем форт сейчас.

 На каждой игровой станции выполняются задания. Команда, победившая в состязании, получает ключ.  Каждый ключ, полученный командой, приносит 10 секунд в сокровищнице. Чтобы попасть в сокровищницу нужно отгадать ключевое слово.

**Задание 1 «Передай мяч»**

Оборудование: два гимнастические скамейки, 2 волейбольных мяча.

Команда сидит на г/скамейке, руки вверху, первый передает мяч над головой второму и т. д. Последний с мячом в руках бежит до стойки, обегает её и садится на лавочку первым и передаёт мяч назад другому.

Победившая команда, получает ключ.

 **Ведущий:**  Молодцы! С первым заданием вы справились. Переходим к следующему. **2.Носильщики**. Каждый участник команды берет мячи, сколько может и несет на противоположную сторону. Выигрывает команда, которая принесет больше мячей. Победившая команда, получает ключ.

 **Ведущий:**  Молодцы! Со вторым заданием вы справились. Переходим к следующему.**3. Воздушный шар.** В большом мешке помещены надувные шары. Количество шаров равно количеству участников. В каждом воздушном шаре находится записка. И только в одной записке есть загадка. Мешок завязан веревками (киперными лентами). Количество веревок также равно количеству участников. На каждой веревке завязано по три-четыре узелка. Участники игры должны добраться до воздушных шаров. Для этого им необходимо развязать узелки, затем большой узел, достать шары, лопнуть их и найти записку с загадкой. Первая буква отгаданного слова и есть второй ключ. Капитан находит его на стене замка (крепости).

**Ведущий:**  Умницы! Уже 3 ключа вы завоевали. Впереди вас ждет следующее испытание. **4**. **Почтальоны**

Через первое препятствие перепрыгнуть, под вторым – пролезть, через третье опять перепрыгнуть, сорвать одно письмо, которые висят на гимнастическом бревне и обратно возвратиться тем же путем. Когда все письма будут принесены, участники игры вскрывают их и находят записку с загадкой. Как и в предыдущих заданиях, капитан команды находит первую букву отгадки на стене замка (крепости).

**Ведущий:**  Молодцы! Ваша копилка пополнилась еще одной подсказкой-ключом. И мы переходим к следующему испытанию.

**Ведущий:** Вы, ребята, просто класс! У вас после четырех испытаний – 4 ключа подсказки. А сейчас мы отправляемся к старцу Фура, который живет в форте.

Выходит старец Фура.

**Старец Фура:** Здравствуйте, смелые и отважные мальчики и девочки! Я приветствую вас. Много времени заняли у вас испытания. А теперь слушайте мою **(5)** **загадку.** Она поможет вам отгадать ключевое слово.

Живет в нем вся вселенная,

А вещь обыкновенная. (**Т**елевизор)

Если дети не могут отгадать загадку, старец задает наводящие вопросы. Когда дети ответят на вопрос, старец вручает им ключ с буквой.

**Ведущий:**  Молодцы! Ваша копилка пополнилась еще одной

**Задание 5 «За водицей ключевой»**

Оборудование: два коромысла (гимнастическая палка, на концах которой привязаны верёвки длинной 1 метр, на которых закреплены детские ведёрки), кегли, два пустых ведра, верёвка.

Между лавочками натянута «паутина» из верёвки на высоте 40-50 см. Участники должны положить в детские ведёрки кегли, пройти через паутину, не выронив кегли (необходимо поднять коромысло вверх, чтобы не задеть паутину вёдрами) и положить кеглю  в пустое ведро, затем передать коромысло следующему члену команды. Чья команда быстрее справится с заданием, та и получает ключ.

**Ведущий:** Молодцы! В вашей копилке есть пять ключей. А теперь непростое задание. В одной из комнат форта обнаружено много ключей и только один из них поможет вам найти отгадку.

 **6. Подбери ключ.** А задание такое: вам необходимо на стене найти второй такой же ключ. Он и есть ваша подсказка. Дети берут в руки ключ, подходят к стене, где висят ключи с отгадками, ищут второй такой же ключ (необходимо на стену приклеить совершенно разные ключи: можно по размеру и по контуру). Подобрав одинаковый ключ, срывают его со стены и несут в свою копилку (на ключе буква **А)**.

**Ведущий:** Молодцы! Переходим к следующему конкурсу.

 **7. «Кочки».** Необходимо пройти от стойки до стойки, подняться на шведскую стенку, на которой подвешены самолётики с записками (только в одном из них находится загадка), сорвать самолётик и принести его команде. Когда все самолёты будут принесены, дети вскрывают их и находят записку с загадкой. Первую букву отгадки находят на ключе, капитан приносит ключ в копилку команды.

**Ведущий:** И вот последнее, заключительное испытание. Нужно на палках перенести все мячи с одной стороны зала на другую. Посмотрим, как вы дружно работаете в парах. **8. Дружные пары.** Вы должны встать парами, взять в руки палки и с их помощью перенести мячи. После этого ведущий просит найти на одной из палок загадку, которую нужно отгадать. Первая буква отгадки находится на стене замка (крепости).

**Ведущий:** Итак, все испытания пройдены, ключи-подсказки (а их восемь) у вас в руках. Осталось самое главное – разгадать ключевое слово! На выполнение этого задания вам дается одна минута. Из собранных подсказок вам необходимо составить ключевое слово. Возможно, во время испытаний вы неправильно ответили на некоторые загадки. Это можно исправить. Капитан берет ненужную букву и меняет ее на ту, которая необходима в этом слове. Если таких букв несколько, менять можно по очереди, но обязательно по одной. То есть за второй буквой можно бежать только тогда, когда первую принесли команде. Команда готова? Тогда слушаем последнюю загадку.

**Предмет, приносящий его обладателю счастье, удачу.**

**(ТАЛИСМАН**)

Время пошло. После истечения одной минуты, ведущий проверяет, правильно ли дети собрали слово.

**И последнее испытание**. По команде участники бегут до чаши с шоколадными печенками, берут, сколько могут печенья и несут в свою копилку и так каждый в течение 1-2 минут. Когда время истекло, подсчитывается количество печенья в копилке каждой команды. Если команды правильно отгадали ключевое слово, то к испытанию приступают вместе, если одна команда не справилась с ключевым словом, то к испытанию приступает на 10-15 секунд позже

Если задание выполнено правильно, сверху в чашу сыплются шоколадные монетки. Устройство крепится за баскетбольным щитом. Дети собирают их, угощаются сами и угощают зрителей и болельщиков. Звучит музыка. Всем участникам вручается призы. Победители получили заслуженный приз. Утешительный приз- проигравшие.

**Загадки.**

1. Стоит на крыше верхолаз

 И ловит новости для нас. (**А**нтенна)

1. На пальце одном

 Ведерко вверх дном. (**Н**аперсток)

1. Вроде сосен, вроде елок,

 А зимою без иголок. (**Л**иственница)

 4. В лесу у пня суетня, беготня.

 Народ рабочий весь день хлопочет. (**М**уравьи)

1. Не снег и не лед,

 А серебром деревья уберет. (**И**ней)

1. И петь не поет, и летать не летает.

За что же тогда его птицей считают? (**С**траус)

**Самоанализ мероприятия**

  С самых первых дней обучения ученика в школе необходимо пробуждать у него интерес к познанию, развитию своих способностей, своих двигательных качеств. В сценарии праздника включила 8 различных эстафет. При их составлении я стремилась осуществить следующие цели: повысить двигательную активность детей и их родителей, создать атмосферу доброжелательности, сотрудничества, настроя на работу. Целью этого мероприятия являлось вовлечение детей в атмосферу спортивного праздника, в ходе которого воспитывались чувства коллективизма, сплоченности, взаимопомощи и трудолюбия. В совместной деятельности детей и родителей сложилась атмосфера доверительных отношений с детьми, развивались их «креативные» способности. Целью проводимых эстафет, было развитие быстроты, ловкости, самостоятельности, находчивости.

В целом запланированное мероприятие прошло успешно в соответствии с планом, в ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи:

• У ребят появился интерес к проведению совместных с родителями мероприятий;

• Были созданы условия для творческого развития и отдыха детей;

• Ребята с успехом применяли на практике этические и эстетические нормы общения в детском коллективе (уважение, взаимовыручка, внимательность, поддержка, сплоченность);

• Развиты навыки работы и игры в команде,

• Выработаны основы взаимопомощи и поддержки.

Цель была достигнута:

 Был организован досуг детей, во время которого всем детям была предоставлена возможность развития своих спортивных способностей.

 Активно велась пропаганда здорового образа жизни.

**Методы и приемы обучения:**

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* игровая форма;
* совместная деятельность детей и родителей.

**Анализ мероприятия:**

В целом запланированное мероприятие прошло успешно в соответствии с планом работы класса, в ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи:

• У ребят появился интерес к проведению совместных классных мероприятий

• Были созданы условия для творческого развития и отдыха детей.

• Ребята с успехом применяли на практике этические и эстетические нормы общения в детском коллективе (уважение, взаимовыручка, внимательность, поддержка, сплоченность)

• Были созданы условия для приятного и интересного времяпровождения.

• Всем была предоставлена возможность раскрыть свои спортивные способности.

• Развиты навыки работы и игры в команде,

• Выработаны основы взаимопомощи и поддержки.

Цель была достигнута:

 Был организован досуг детей, во время которого всем детям была предоставлена возможность развития своих спортивных способностей.

 Активно велась пропаганда здорового образа жизни и воспитание патриотических чувств.

**Методы и приемы обучения:**

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* игровая форма;
* совместная деятельность детей и родителей.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Солнечная средняя общеобразовательная школа»

Вышневолоцкого района Тверской области

**Внеклассное**

**спортивное мероприятие**

Для учащихся 1 – 4 классов

Разработала и провела

Коновалова Елена Ивановна

Учитель физической культуры

2013 уч.г.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

Внеклассное спортивное мероприятие

среди смешанных команд мальчиков 1 – 4 классов.

**Цель и задачи:**

* пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
* привлечение большого количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности;
* выявление сильнейших команд;
* воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

**Методы и приемы обучения:**

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* игровая форма;
* совместная деятельность учителя и учащихся.

**Место проведения: спортивный зал школы.**
**Длительность: 45 минут.                                                                                                                                         Участники:** 28 человек /4 команды по 7 человек из 1-4 классов/

**Спортивный инвентарь**: гимнастические скамейки, маты, **мячи (баскетбольные, для фитнеса), кегли, резиновые тарелки, эстафетные палочки, конусы разноцветные.**

**Программа соревнований:**

1. Построение команд.

2. Приветствие команд.

3. Вступительное слово директора школы.

4. Представление судейской команды (судьи, секретарь, фотограф)

5. Объявление условий соревнований.

Спортивный зал красочно оформлен.

Во время проведения эстафет судьи следят за правильным их выполнением (оценивают участие команды, расставляют спортивный инвентарь, убирают его и т.д.) и соблюдением техники безопасности.

Перед началом каждой эстафеты учитель объявляет правила эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники.

После каждой эстафеты учитель объявляет место занятое командой (время + штрафные очки (1сек. – 1 очко)). В эстафете «Боулинг» общее количество сбитых кеглей (1кегля – 1 сек.) минусуется от времени прохождения эстафеты.

Жеребьёвка очерёдности прохождения эстафет командами проводится заранее.

**Ход соревнований.**

**Учитель:**

Спортивный праздник,

посвященный **Дню Здоровья**,

считать открытым - **Ура!**

Все вместе - **Ура!**

**А сейчас, на разминку становись!**

(«В траве сидел кузнечик» слова – Н. Носов, музыка – В. Шаинский**)**

|  |
| --- |
| **Куплет 1** |
| **«В траве сидел»** | приседая, коснуться руками пола | Эту фразу в песне повторяют дважды, и мальчики два раза выполняют описанные движения.  |
| **«Кузнечик»** | вернуться в исходное положение (и.п.) |
| **«Совсем как огуречик»** | полуприседая, поднять руки, округляя их и соединяя кисти | (очертить руками огуречик). |
| **«Зелёненький он был»** | повторить те же движения |   |
| **Припев** |
| **«Представьте себе»** | правую на пятку вперёд – в сторону, согнутые руки вправо, кисти поднять |   |
| **«Представьте себе»** | то же в другую сторону |   |
| **«Совсем как огуречик»** | четыре прыжка на месте, руки вниз, кисти параллельны полу |   |
| **«Представьте себе, представьте себе, зелёненький он был»** |   | повторить те же движения |
| **Куплет 2** |
| **«Он ел»** | наклоняясь вниз, коснуться пальцами пола |   |
| **«Одну лишь травку»** | вернуться в и. п |   |
| **«Он ел одну лишь травку»** | повторить те же движения |   |
| **«Не трогал и козявку»** | правую согнутую вперёд, обхватив руками колено |   |
| **«И с мухами дружил»** | то же, на другой ноге |   |
| **Припев** – повторить движения, описанные выше.  |
| **Куплет 3** |
| **«Но вот пришла лягушка»** | три шага вперёд с тремя притопами |   |
| **«Но вот пришла лягушка»** | три шага назад с тремя притопами |   |
| **«Прожорливое брюшко»** | прогибаясь назад, очертить движениями рук большой живот |   |
| **«И съела кузнеца»** | руки вперёд перед собой, выполняя скрестное движение сверху то правой, то левой |   |
| **Припев** – повторить движения, описанные в припеве. |

 Ребята,

если вы со мной согласны

говорите **- да!**

- настроение, каково, - **во!**

- все такого мнения? – **да!**

- все без исключения?- **да!**

- мы повзрослели? – **да!**

- всё мы сумели? – **да!**

- везде мы успели? – **да!**

- один за всех? – **да!**

- а все за одного? – **да!**

- здоровье в порядке? – **да!**

- а весело ли вам живётся? – **да!**

Сейчас проверим!

Спортивные эстафеты начинаем? - **да!**

 **«Ходьба по извилистой дорожке».**

По сигналу первый участник быстрым шагом проходит «змейкой» до поворотного знака и обратно, передав эстафетную палочку следующему участнику.

**Инвентарь:** эстафетная палочка, три конуса.

**Штраф:** переход на бег

 **«Проведи мяч в ворота»**

По сигналу первый участник ведёт баскетбольный мяч гимнастической палкой до ворот, проводит мяч в ворота. Пройдя ворота 1 и 2, возвращается по прямой, передав гимнастическую палку и мяч следующему участнику.

**Инвентарь:** гимнастическая палка, баскетбольный мяч, четыре конуса.

**Штраф:**

* игроку нельзя проходить ворота;
* ведение мяча только гимнастической палкой.

 **«Боулинг»**

По сигналу первый участник устремляется вперёд. По пути обегает вокруг стойки, находящейся на средней линии, подбегает к линии поворотного знака и сбивает баскетбольным мячом кегли (мяч находится в трёх метрах от кеглей). Затем участник подбирает мяч (мяч подбирается после того, как он пересечёт линию или собьёт кеглю), кладёт его в «тарелку» и бежит назад, обегает стойку и передаёт эстафету другому участнику.

**Инвентарь:** баскетбольный мяч, резиновая «тарелка», 3 кегли.

**Штраф:**

* нельзя заходить за линии старта и броска;
* нельзя подбирать мяч после броска, пока он не пересечёт линию или не собьёт кегли.

Если мяч выкатился из «тарелки», вернуться и положить на место.

Сбитые кегли помощник ставит на линию.

 **«Прокати снежный ком»**

По сигналу первый участник катит большой мяч (для фитнеса) «змейкой» до поворотного знака и обратно.

**Инвентарь:** мяч для фитнеса, три конуса.

**Штраф:** переход на бег

**«Ползуны»**

Перед стартом первый участник находится на гимнастической скамейке в упоре присев на коленях. По сигналу участник начинает передвижение по скамейке, подтягиваясь руками. Затем переходит на мат и ползёт по-пластунски до конца мата. Встаёт и бегом возвращается в команду, передав эстафету по плечу следующему участнику.

 **Подведение итогов**.

 Учитель объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

 **Учитель:** Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

**Провели мы состязанья**

**И желаем на прощанье**

**Всем здоровье укреплять,**

**Мышцы крепче накачать!**

**Всем ребятам мы желаем**

**Быть здоровыми, сильными быть,**

**Больше спортом заниматься,**

**Про компьютеры забыть!**

**Быть отличником в учёбе,**

**Во всем дома помогать**

**И всем людям на планете**

**Только счастье доставлять**

Самоанализ

         Каниной Татьяны Степановны –учитель 1 категории

      МОУ КСОШ № 1 им. Н.Ф. Аргунова , Коченевского района.

                                                        ТЕМА:

 Укрепления физического здоровья учащихся 9»г» класса, средствами физической культуры, в условиях Коченевской казенной общеобразовательной средней школе № 1 им.Н.Ф.Аргунова.

                                                                                                          2012 год.

В 1978 году я  окончила Новосибирский техникум физической культуры. Решением Государственной экзаменационной комиссии присвоена квалификация преподаватель по специальности «Физическая культура».

      Начала работать в школе № 1 Коченевского района  с 13 09.1993года.

В 2002 присвоена 1 квалификационная категория учителя физической культуры приказ РОО 21.11.2002г. ,04.12.2007 года присвоена первая квалификационная категория учителя физической культуры приказ РОО№ 140 от 10.12.2007г.

 Общий трудовой стаж составляет 33 года. Общий педагогический стаж 24 года в данном учреждении 20 лет.

В данный момент преподаю предмет физическая культура 11а,11 б,10 ,9 а,

9 б,9 в,9г,8а,7а,6а,6б,6в,- 33 часа. Начальная школа: 1а,1б,1в,1г.

Классное руководство в 9 г классе.

Моя рабочая программа составлена на основе программы, рекомендованой      МО РФ, под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата  педагогических наук А.А.Зданевич. Программа соответствует Федеральному компоненту Государственного образовательного стандарта и федеральному базисному  учебному плану  2006года. В начальной школе по программе «Физическая культура для 1-4 классов на основе ДПН ляха В.И.УМК «Школа России» ФГОСТ.

Качественное выполнение программы по физической культуре обеспечивает материально-техническая база школы .

Наличие спортивной площадки с футбольным полем и двух спортивных залов.

 В  малом зале занимается 2-5 классы, в большом  новом  24х16 м ,с 6- го по11 классы  и 1 классы.

 На спортивной площадке проводятся занятия по легкой атлетике, кроссовой и лыжной подготовки ,а также в летний сезон спортивно –оздоровительного лагеря игры в футбол и лапту.

В залах проходят уроки по  спортивным и подвижным играм ,гимнастике. Техническое оснащение школьной спортивной площадки позволяет проводить занятия по гладкому бегу на короткие и средние дистанции, по прыжкам в длину с места ,метание теннисного мяча и гранаты ,кроссовом беге .

Ведется работа по пополнению лыжной базы ,пока не хватает инвентаря.

 Большой спортивный зал оснащен оборудованием и разметкой для занятий по баскетболу и волейболу. Для занятий гимнастики оборудован малый и  большой залы, есть гимнастическое бревно ,канат, брусья, перекладина маты, мостики ,тренажеры . Оборудован зал для занятий ЛФК .

Стратигическая цель моей работы:  Укрепление физического здоровья учащихся ,средствами физической культуры .

Задачи:

 1.Обучение жизненно важным  двигательным физическим  качествам.

 2.Повышения уровеня мотивации к занятиям физической культурой.

 3. Воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни

В соответствии с Законом « Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образовательной области как « Физическая культура» чрезмерна высока ,поскольку ,согласно данными Минздрава РФ, лишь 14% детей практически здоровы ,в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения,35-40 % хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса о образовательных учреждениях ведут дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно -сосудистой , дыхательной и мышечной систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью ,психофизической перегрузкой .

Как сберечь и укрепить здоровье школьников? Это одна из главных проблем, которая волнует сегодня. Ведь от ее решения зависят успехи ребенка в учебе и его дальнейшая самостоятельная жизнь .

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное  физическое воспитания и здоровый образ жизни.

Физическая культура необходима каждому человеку,  как ведущий фактор развития организма и сохранения надежной жизнеспособности, но только своя, индивидуальная порция физической активности ,причем правильно выбранная и организованная. Лишь  при этих условиях будет максимальный оздоровительный и профилактический эффект.

       Все занятия физической культурой , я веду с учетом возрастных физиологических  способностей индивидуальных возможностей,  уровня двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся , используя индивидуальный и дифференцированный методы обучения.

Наши дети стали меньше двигаться.

Куда исчезла двигательная активность? Сегодня нормальный день школьника -шесть уроков в школе плюс три часа дома на самоподготовку, 2 -3 часа за компьютером. Поэтому:

    Большое внимание в своей работе  я отвожу на развитие физических качеств ведь быстрота , ловкость ,сила и выносливость необходимы каждому человеку,  эти качества тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Обучая детей, широко использую слово и показ ,что играет важнейшую роль в формировании знаний, как о разучиваемых упражнениях, так и о двигательной деятельности вообще.

Важную роль отвожу в своей работе тестированию. Я считаю обязательным систематически проверять и оценивать уровень развития физических качеств учеников и динамику их изменения  с2009 по2012 год .

Тестирование проходило у сегодняшних девятиклассников , я хочу показать на примере одного класса , результаты  тестирование в начале и конце учебного года складывались на количество учащихся мальчиков и девочек отдельно ,далее выводился средний показатель за год и проведено сравнение за три года обучения.

СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Груп-па | Бег 30м. | Прыжки с места | Накл.тул | Челноч.бег 3х10 | Подт.отж | Бег6 мин |
| 7 г2009-10уч.г. | ОсвПгДев.Мал.общ | 6,95,26,05,65,9 | 110178123159143 | +5+7+12+7+8 | 9,57,58,9 8,08,5 | 46735 | 40012209351320964 |
| 8 г2010-11г. | ОсвПгДев.Мал.общ | 6,34,65,45,05,3 | 110198153178159 | +7+11+16+8+11 | 9,47,48,37,78,2 | 67957 | 4001350103513751040 |
| 9 г2011-12г. | ОсвПгДев.Мал.общ | 04,74,54,94,7 | 0200157191183 | 0+10+17+13+13+13 | 07,88,47,88,0 | 08846 | 01400109313051266 |

Из результатов тестирования видно,  что показатели физических качеств растут с каждым годом в беге 30м,3х10,бег 6 мин, наклоны туловища, но ухудшены в подтягивании и отжимании .Я думаю ,что это происходит из за физиологических изменений  тестируемых  ,особенно девочек .Поэтому нужно обратить внимание на силовую подготовку .В классе :10 мальчиков  и 7 девочек –основной группы и 2 человека освобождены: 1 девочка в связи с бытовой травмой у нее низкий балл ,и мальчик  в подготовительной группе но ,он показывает результат высокий .

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ В ТЕЧЕНИИ ТРЕХ ЛЕТ.

7»г»                                                               8»г»                                                         9»г»

Низкий-8%                                              0%                                                                  12%

Средний-68%                                        66%                                                                  66%

Высокий  -24%                                       34%                                                                 22%

Высокий уровень снижается, средний  стабилен ,низкий уровень  возрастает.

                Из результатов обследования выявлено ,что в своей работе я должна    обратить внимание на развитие общей физической подготовленности  давать домашние задания на развитие силы: отжимание от пола ,подтягивание ,поднимание  туловища из положения лежа, выполнять упражнения с тренажерами, гантелями и т.д .Выполнение домашнего задания отслеживать 2-3 минуты  на уроке .  Обратить при этом внимание на правильность выполнения упражнений и качество выполнения ,чередовать подходы постепенно увеличивая количество раз   .Своевременный контроль и оценка успеваемости способствует осуществлению индивидуального подхода к учащимся.

Тестирование помогает не только оценивать учащихся ,но и проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях, а также выявить преимущества и недостатки применяемых  средств, методов  обучения      и форм организации занятий.

На своих уроках физической культуры обеспечиваю максимальную занятость всех учащихся и продуктивность их работы (выполнение заданий в предусмотренном объеме и с нужными результатами), порядок ,дисциплина , выполнение  техники безопасности. Чтобы каждый урок  давал достаточно большую физическую нагрузку на организм школьников ,чтобы учащиеся приобрели такие   знания и умения, которые они смогут впоследствии использовать для самостоятельной тренировки.

Работу учащихся по освоению двигательных навыков ,развитию двигательных качеств организую фронтальным, групповым индивидуальным иногда поточным  методом . При развитии двигательных качеств большую плотность нагрузки стараюсь достигнуть применением кругового метода тренировки. Ценность его обусловлена еще и тем, что он в большей степени стимулирует развитие самостоятельных навыков школьников .Я составляю определенный комплекс упражнений с тем ,чтобы дать необходимую нагрузку на все или некоторые группы мышц ,развить то или иное двигательное качество.

Для повышения уровня мотивации и интереса к занятиям физической культурой на своих уроках я повышаю уровень информированности учащихся в области физической культуры и спорта. Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо систематически давать школьнику соответствующую информацию, как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего .

Например, начиная обучение опорному прыжку, я объясняю, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве. На всех уроках я использую анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаю детям после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что учащийся сделал неправильно. Обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью. Помогает формированию адекватной оценки собственных физических возможностей.

В течении последних трех лет веду работу с учащимися ,имеющим высокий потенциал спортивных возможностей по разработанному индивидуальному плану одаренного ребенка  в этом году он выпускник школы. Его результаты 2 место в  районном кроссе на дистанции 2 км. ,1 место на районных соревнованиях по баскетболу участие в конкурсах.

Проводится работа  с родителями посещения родительских собраний ,бесед родителей индивидуально в этом году пришли первоклассники  дети моих выпускников, общение доверительное и интересное мы делимся мнениями друг с другом  и приходим к интересным подходам . Дети эмоциональные и подвижные воспитываю в них дисциплинированность  умение слушать ,вовлекаю в доверительные взаимоотношения ,объясняю о пользе и правильности выполнения упражнений.

Мною накоплен большой опыт организации проведения спортивно-массовых мероприятий оздоровительного характера.

В течении трех лет проводятся школьные традиционные мероприятия :Смотр строя и песни со 2по11 класс ,дни здоровья 1 раз в два месяца ,веселые старты  1-6 классы ,кросс  «Золотая осень» с 5по 11 класс ,соревнования по пионерболу 5-7 классы ,волейбол  с 7по 11 класс, баскетбол по параллелям  с 5 по 11 кл,  президенские состязания и ГТЗО.С каждым годом повышается интерес к участию в спортивных мероприятиях в этом году ,чтобы повысить мотивацию.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия  | Количество участников |  |  | Призеры класс |  |  |
|  |  | 2009-2010 уч.годКол-вочеловек | 2010-2011 уч.г.Кол-воЧел. | 2011-2012 уч.гКол-воЧел. | 2009-10класс | 2010-11класс | 2011-12класс |
| 1234567 891011 | Смотр строя и песниДень здоровьяКросс «Золотая осень»ПионерболВолейболБаскетболПрезиденские состязанияГТЗО Настольный теннисМини- футболЛапта | 9068585448564   4         | 937256544460053662 | 958962565062045864 | 11а10а5б9б9б  Все 9а7б8а | 10б11а6а9гвсе10а8б10а | 11б9г6а11авсе11а9б11а |

 Анализируя проведение спортивных мероприятий, мы в коллективе решили в этом году провести спартакиаду по видам спорта  так ,как это стимулирует на участие в соревнованиях и повышения мастерства своих результатов.

В течении трех лет школа участвует в районных соревнованиях. Неоднократно руководимые мною команды являлись победителями и призерами , а в некоторых просто участвовали.

,

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Количество человек |  |  | Занятые места |  |  |
|  |  | 2009-2010 | 2010-2011 | 2011-2012 | 2009-2010 | 2010-2011 | 2011-2012 |
| 1.2.3456789 | Кросс»Золотая осень»Волейбол (девушки)ШахматыШашкиФутболЛегкая атлетикаЛыжные гонкиЛаптаЭстафета ,посвященная «Дню Победы» | 188941216121418 | 198841210121919 | 198751216121419 | 621323Участие35 | 7112351336 | 72123125 |

В 2010-11 году наша команда участвовала в областных соревнованиях по баскетболу (зональных и финале) и стала призером ,заняли 3 место.

В этом году участвовали в Российских соревнованиях по мини- футболу заняли 4место.

 Я провожу в школе олимпиаду по физической культуре и участвуем в районной .Три года подряд победители школьной олимпиады  выходят в призеры и победители это Панфилов Анатолий ученик 9 класса ,Матченко Александр 11 класс.

На теоретических занятиях и при подготовке к экзамену и к олимпиаде по физической культуре широко применяю ИКТ, пользуюсь Интернет ресурсами. Для представления и защиты своих работ теоретического содержания учащиеся могут  использовать мультимидийное  оборудование.

Участвую в работе : » Проекта обучения и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве «  занимаются по этой программе  28человек их них 12 начальная школа ,2 инвалида  детства работа проводится по индивидуальным маршрутам я являюсь тьютером в 9 г классе. Социальная компетентность этих учащихся формируется на моих уроках через следующие формы: спортивная игра, соревновательная и судейская деятельность. Игровые виды спорта развивают в детях лидерские качества и способствуют воспитанию командного духа. Спорт подразумевает соревнования, а значит победы и поражения. На мой взгляд одна из проблем детей с ОВЗ- это не только физические недостатки ,но и неумение общаться с другими детьми из своего окружения  На личном примере я убедилась ,что подвижные игры на уроках имеют огромное значение в формировании личности, чувства коллективизма. Игровые виды спорта, соревновательная и судейская деятельность очень полезны для развития в человеке социальных навыков. Спорт  учит взаимодействию между людьми и командным действиям, способствует коллективному мышлению, беспристрастному отношению к ситуации и развивает навыки планирования в детях. Способствует воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности. Таким образом, физическая культура и спорт играет важную роль в социальном развитии человека именно таких детей  после совместных уроков с учащимися происходит самоутверждение и гордость ,что он тоже работает на уроке.

         В процессе обучения показываю стабильную качественную успеваемость учащихся на уроках и итоговых экзаменах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный год |   Количественная.успеваемость | Качественная успеваемость |
| 2009 – 2010 уч.  |         95,6% |     98,5% |
| 2010 – 2011 д  |         96,8 % |     99,6 % |
| 2011 – 2012уч. год. |   97,9 % | 99.9% |

Каждый год повышается количество человек занимаюших в спортивных секциях при школе :

1 Группа общей физической подготовки 23 человека. Направлено  в ДЮСШ 9 человек девочек  в волейбол, мини-футбол – 6 человек, баскетбол 4 класс – 12 человек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | 2009 – 10 учебный год | 2010 – 11 учебный год |
| Всего учащихся в школе | 721 | 725 |
| Количество человек занимающихся в спортивных школах  района.  | 285 | 288 |
| % | 39,5 % | 39, 7% |

Проведены открытые уроки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |                  ТЕМА  | Год проведения | Где проводился |
| 1 | Передача эстафетной палочки  | 2011 | Районный  урок шк№ 2 |
| 2 | Меж предметные связи «Малый марафон» | 2010 | Районный урок  шк.№ 2 |
| 3 | Интерактивный урок русского языка и физической культуры | 2009 | В школе № 1 |
| 4 | Волейбол урок с группой СМГ | 2011 | В школе №1  |
| 5 | Урок здоровья учащихся с родителями | 2012 | В  школе № 1 |
| 6 | Техника игры в лапту . | 2012 | В школе № 1 |
|  |  |  |  |

Своими достижениями за последние три года считаю следующие:

1. Привлекаю  учащихся к дополнительным занятиям физической культуры;

2. Повышение  мотивации к занятиям ФК за счет соревновательной деятельности.

3.Занимаю с учащимися призовые места на районных и областных соревнованиях ,победителями по шахматам и баскетболу.

4.Проведена работа с родителями ,выступаю на родительских собраниях, провожу частные беседы, приглашаю их на мероприятия ,провели  соревнования «Папа ,мама- я –спортивная семья».

5.Привлекла бывших выпускников в помощи в работе с детьми секция по мини-футболу ведет бывший выпускник , посещают 26  человек.

6. Слежу за новинками педагогической литературы, отслеживаю периодические издания .  Систематически выступаю на ШМО и РМО  являюсь руководителем ШМО по физической культуре, активно пользуюсь Интернет  ресурсами  Дневник .ру , своё спортивное мастерство совершенствую на различных соревнованиях и спартакиадах учителей . Районная спартакиада среди педагогических работников образовательных учреждений  по лыжам). Участвую в судействе районных соревнований. В  районном конкурсе « Спортивный городок» .

7. Являюсь куратором в работе с  молодыми специалистами  в районе и школе 3 года, с 2010 года у учителя физической культуры нашей школы Кузмина Н.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. Являюсь членом группы  1 тура интеллектуальной игры среди учащихся 5-11 классов |  |  |  |

9. В 2011-12 учебном году снизился травматизм на уроках физической культуры на 3.2%.

10. Участвую в работе научно- практической конференции  в школе.

Ежегодно в школе проходит сдача контрольных нормативов два раза в начале и конце учебного года ,а теперь и три раза.

игровая форма =

**Цели**: формировать положительные черты личности, способствовать  подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности, акцентировать внимание на индивидуальных особенностях и возможностях учащихся, развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности, прививать интерес  к занятиям различными видами спорта, развивать скоростные качества и глазомер, дать положительный заряд бодрости, воспитывать любовь к своей Родине.