



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Игровой метод воспитания физических качеств у школьников на уроках
физической культуры**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

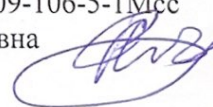
Проверка на объем заимствований:
94,73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите


«19» 06 2023 г.

И.о. директора института
 Комкова Т.Б.

Выполнила:

Студентка группы 3Ф-509-106-5-1Мсс
Снегирева Анна Андреевна 

Научный руководитель:

к.п.н., доцент,
Хабибуллин Фаргат Хадиятович 

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
1.1 Сущность и основные характеристики игрового метода как основы физической культуры человека	6
1.2 Методические основы применения игрового метода на уроках физической культуры.....	13
1.3 Педагогические условия применения игрового метода на уроках физической культуры.....	17
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОВОГО МЕТОДА 24	
2.1 Организация и методы исследования	24
2.2 Реализация условий применения игрового метода на уроках физической культуры учащихся старших классов.....	30
2.3 Анализ результатов тестирования.....	42
Выводы по второй главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для всестороннего совершенствования движений, физических качеств, так как в игровом методе имеются благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. При обучении с использованием игровой формы в урок вводятся упражнения, носящие соревновательный характер. В игровой форме проводятся подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, в которых присутствуют элементы соперничества. К вспомогательным играм относятся: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, подставок и др. отличаются глубиной и универсальностью воздействия на физические качества участников. Такие мероприятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс овладения приемами отдельных элементов физических упражнений, помогают преодолевать трудности в решении поставленных перед участниками задач.

Игровой метод на занятиях по физическому воспитанию в начальной школе является одним из важных средств всестороннего воспитания детей. Для нее характерна сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно дает физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, учат детей правильно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создавались наиболее благоприятные условия для развития физических качеств младших школьников [2].

Большие возможности для совершенствования физических и функциональных возможностей учащихся основной школы, а также укрепления их здоровья предусмотрены на уроках физической культуры с

преимущественным использованием подвижных игр. Это обстоятельство связано с тем, что по особенностям развития и функционирования основных систем организма дети раннего возраста более приспособлены к игровой деятельности (В. К. Бальсевич, Б. Ф. Прокудин, В. П. Ратников и др.).

Подвижные игры находятся на самом высоком уровне интереса детей, поэтому можно предположить, что научно обоснованное использование игрового метода на занятиях будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания и развитию гармоничной личности (Г.Л.). Богданов, А. П. Матвеев, В. И. Лях и др.).

В связи с теоретическим и практическим значением выделенного противоречия и необходимостью его решения сформулирована проблема исследования, которая должна обосновывать организационные и методологические условия физического воспитания учащихся школы на основе использования игрового метода на уроках физического воспитания для школьников.

Данное противоречие обусловило постановку проблемы исследования, которая совпадает с его темой:

«Игровой метод воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры».

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

Предмет исследования – педагогические условия использования игрового метода воспитания физических качеств на уроках физической культуры у школьников.

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия применения игрового метода на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели необходимо решение ряда **задач исследования:**

1. Изучить сущность и основные характеристики игрового метода как основы физической культуры человека.
2. Проанализировать методические основы применения игрового метода на уроках физической культуры.
3. Рассмотреть педагогические условия применения игрового метода на уроках физической культуры
4. Провести опытно-экспериментальную работу по применению игрового метода на уроках физической культуры.
5. Провести диагностику уровня сформированности показателей физической культуры у школьников.
6. Реализовать условия применения игрового метода на уроках физической культуры школьников.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение воспитания физических качеств у школьников будет эффективным, если будут реализовываться условия применения игрового метода на уроках физической культуры школьников.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и обобщение психологической и педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: эксперимент, способы количественной и качественной обработки данных.

Опытно-экспериментальная база – Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная показатели № 4» г. Карабаша. Выборку составили учащиеся 8 «А» класса, в количестве 25 человек.

Теоретико-методологической базой исследования являются труды следующих ученых: Б.А. Ашмарин, А.Р. Демчишин, В.Д. Ковалев, Е.В. Ливерова, Л.А. Николенко и др., которые выявили некоторые особенности применения игрового метода на уроках физической культуры.

Практическая значимость проведенного исследования. Материалы

исследования могут быть использованы учителями физической культуры, а также в программах дополнительной профессиональной подготовки педагогических кадров в системе образования.

Новизна исследования связана с тем, что разработана и апробирована на практике методика использования игрового метода, направленная на воспитание физических качеств школьников и ее методическое обеспечение.

Структура исследования: исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Сущность и основные характеристики игрового метода как основы физической культуры человека

Определение «физической культуры» раскрывает понятие о сфере социальной деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной деятельности [39, с. 10].

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка (Н.Н. Кожухова)

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность (В.И. Лях).

Ю.И. Портных в своей педагогической деятельности раскрыл понятие «игрового метода» где отражаются методические особенности игры, где отражает ее особенности организация деятельности занимающихся, руководства игровым методом [35, с. 117].

Игровой метод – это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности, и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию

устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [3, с. 84].

Процесс обучения должен строиться с учетом реальных физических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и планомерному физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Все эти качества молодому человеку может дать только игра. Поэтому игровые методы в образовании становятся ведущими. Следовательно, перед физкультурным образованием стоит задача существенного улучшения подготовленности выпускников педагогических вузов к широкому и эффективному использованию игрового метода в физическом воспитании. В связи с ранними сроками начала обучения в школе увеличивается общий охват детей школьного возраста, снижение возрастных границ для занятий спортом, которые лучше всего осуществляются посредством подвижных игр. Неоценимое достоинство подвижных игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки. Активизация в применении игрового метода отмечается. Сегодня уже многие специалисты, осуществляющие подготовку педагогических кадров, ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми. В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных играх позволяет рассматривать их как

осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях [4].

Игры помогают избежать однообразия в уроках, развивают: тактическое мышление, взаимопомощь, чувство принадлежности к коллективу, командный дух, волю к победе и обеспечивают достаточный уровень подвижности на занятиях. Под этим углом зрения пересматриваются программы по физическому воспитанию, в которых увеличиваются время и количество используемых игр, которые становятся доминирующим средством физического воспитания.

Наиболее характерные признаки игрового метода: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях, чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы и выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке, комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Таким образом, игровой метод создает возможности для комплексного развития физических качеств и формирования двигательных навыков. К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка [5].

Игровой метод тесно связан с соревновательным методом, так как все современные спортивные игры носят соревновательный характер. Это придает играм зрелищность, азарт, интерес. Соревновательная составляющая это неотъемлемая часть любой игры. Современный педагог физической культуры обязательно должен уметь применять эти методы, от этого зависит успех воспитательной деятельности. Направить энергию детей школьного возраста в нужное русло бывает не так просто, и в этом педагогу могут помочь игры и состязания, в которых дети будут не только получать пользу для своего здоровья, но и важные умения. При этом многие игры учат правильно оценивать и принимать ситуацию, обдумывать свои действия, мыслить рационально, и выплескивать психологическое и эмоциональное напряжение.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выразался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Многочисленные исследования показывают, что подвижная игра оказывает разностороннее влияние на личность ребенка. Такая форма игрового взаимодействия создает условия для управления детей собственным поведением, помогает поддерживать благополучное эмоциональное состояние в группе детей. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая позволяет им овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, активно проявлять самостоятельность [6].

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Ю.А. Янсон выделил следующие черты игрового метода в физическом воспитании, сюда входит:

1. Регламентация действий отсутствует.
2. Возможности для обучающихся в творческих проявлениях.
3. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих.
4. Широкий выбор способов достижения целей игры.
5. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений [40, с. 49].

Задачами игрового метода выступают:

- обеспечение повышенной заинтересованности обучающихся в двигательной деятельности;
- обеспечение меньшей психической утомляемости по сравнению с упражнениями монотонного характера;
- обеспечение комплексного развития двигательных способностей;
- совершенствование ранее освоенных двигательных действий и выработка умений ими пользоваться;
- выявление личностных особенностей обучающихся и эффективное воздействие на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

Также игровой метод успешно применяется при развитии скоростных, силовых, координационных способностей и выносливости; воспитывает тактическое мышление и волевые качества [3, с. 28].

Прежде чем выбрать игру, стоит поставить педагогическую задачу, которая будет оказывать содействие, учитывать состав обучающихся, их физическую особенность и развитие физической подготовленности [6, с. 341]. При выборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться постепенного перехода от легкого к сложным упражнениям [4, с. 174].

Игры, в которых нет распределения на команды, и которые состоят из меньшего количества элементов, считаются более легкими. Выбор игры зависит и от места проведения [3, с. 15]. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины [8, с. 225].

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов [28, с. 87]:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;

- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководства процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры.

Перед объяснением, учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место [31, с. 74]. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать [10, с. 56]. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают правила [26, с. 70].

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов [35, с. 225]:

1. Наблюдение за действиями обучающихся во время игры.
2. Устранение ошибок.
3. Показ правильных и коллективных приемов.
4. Устранение конфликтов во время игры.
5. Регулировка нагрузки.
6. Стимулирование обучающихся на проявление максимальной активности на протяжении всей игры.

Как утверждал Г.Д. Харагуби, «управляя игровой деятельностью, учитель помогает найти способы решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков» [38, с. 102]. Для учителя стоит задача своевременно исправлять ошибки, а также демонстрировать правильность выполнения. Объяснять почему учащиеся совершили ту или

иную ошибку лучше в специально отведенное время [20, с. 110]. Объяснение требует краткие правильные действия [25, с. 427].

Учитель должен помнить, что игровая деятельность очень эмоциональна, и чтобы избежать переутомление обучающимся нужно своевременно закончить игру или снизить ее интенсивность [23, с. 341].

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки, корректировать вес и количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения, или анализа ошибок [29, с. 94].

Игровая деятельность должна заканчиваться своевременно. Если учитель внезапно решил окончить игру, то это может вызвать недовольство у учеников. Поэтому учитель обязан уложиться вовремя, отведенное на игру [12, с. 56].

После того как игра закончилась, учителю необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в их поведении. Стоит отметить лучших обучающихся, которые отметились в игре, как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы [13, с. 48].

Игровая деятельность в зависимости от характера и задач игры, может быть включена во все части урока [17, с. 241].

В подготовительную часть входят игры с небольшой подвижностью и сложностью, которые направлены на сосредоточенность внимания учеников. Характерными видами движений для этих игр являются ходьба, бег [16, с. 46].

Основная часть включает в себя игры на время с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и

усовершенствованию техники выполнения тех или других движений [17, с. 250].

Заключительная часть подразделяет игры с незначительной и средней подвижностью с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны быть направлены на активный отдых после интенсивной нагрузки, которая была в основной части урока [27, с. 200].

Таким образом, зная все принципы игровой деятельности, учитель может грамотно организовать урок физической культуры. Так же учителю необходимо помнить, как нужно организовывать урок с использованием игровой деятельности, и как распределять нагрузку.

Следовательно, можно сделать вывод, что игровой метод – это способ в организации обучающихся в овладении специальными знаниями, умениями и навыками, а также развитию двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. Игровой метод можно рассматривать как удовлетворение обучающихся в двигательной активности, а также развитие физических качеств и установлению дружеских отношений между обучающимися.

1.2 Методические основы применения игрового метода на уроках физической культуры

Педагоги Л.В. Мустаев, Е.В. Ливерова, А.Р. Демчишин, утверждают, что школьникам нравится больше играть, чем изучать новые двигательные действия [25, с. 194].

Игровые действия подготавливают организм обучающихся перед серьезной и ответственной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчивости. Игровые действия заражают учащихся положительными эмоциями, побуждают раскрытию своих скрытых потенциалов [4, с. 165].

Игровая деятельность воспитывает у обучающихся интерес к преодолению трудностей и препятствий, включает в себя использование своих

знаний, умений и навыков, взаимоотношения в коллективе, а так же способствует развитию решительности, вниманию, оперативному мышлению, а так же воспитывает чувство ответственности и взаимовыручки [7, с. 18].

Игра способствует развитию физических качеств, она непосредственно принуждает быстро бегать, высоко прыгать, метко и дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в единоборствах и командных состязаниях [35, с. 27].

На уроке если стоит задача в развитии силовых качеств, то стоит включить игры, в которые включаются скоростно-силовые напряжения, например, перетягивание, удержание, выталкивание. А также двигательные действия с отягощениями [31, с. 74].

Для развития быстроты стоит включать такие игры, которые способствуют ответным реакциям на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, двигательные действия с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника [17, с. 310].

Для развития ловкости используют игры, которые требуют развития координации движений и согласование своих действий с действиями игроков по команде.

Игры, которые способствуют развитию выносливости, связаны с большой затратой сил и энергии, и повторяющимися двигательными действиями или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры [9, с. 37].

В процессе проведения подвижных игр необходимо соблюдать правила техники безопасности, особенно при метаниях различных предметов (гранат, копий, палок); преодоление сложных препятствий, движений в сочетании с разными упражнениями на высоком бревне, узкой, либо качающейся доске или иной приподнятой опоре; скоростном лазании по канату; прыжках с высоты в глубину [21, с. 128].

Необходимый подбор вспомогательных и подводящих игр для повышения эффективности того или иного урока в каждом классе учитель физической культуры осуществит свободно и самостоятельно, исходя из профессионально спланированных им конкретных задач уроков, условий их проведения и уровня подготовленности занимающихся. Эффективно решит он и задачу, в каком классе, с учащимися какого возраста наиболее сообразно применить ту или иную игру [38, с. 84].

Основные задачи учителя:

1. Учитель обязан быть организатором игры и в процессе ее проведения, он должен:

– укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма;

– содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их;

– воспитывать у детей положительные морально-волевые и физические качества;

– прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

2. Учитель должен определить основные воспитательные и образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование навыков бросания и ловли мяча, метания в цель, закрепление навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитание навыков ориентироваться на местности) [19, с. 69].

Последовательность игры должна быть продумана от начала до конца. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний [24, с. 56].

Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ. Игры должны соответствовать подготовленности обучающихся [34, с. 120].

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререкания судьи с игроками. Решение судьи обязательно для всех [40, с. 84].

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактиках. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные стороны в развитии сюжета игры, отметить участников, должным образом исполнивших отдельные роли. Необходимо отмечать обучающихся, которые хорошо играли, соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу [22, с. 80].

При разборе игры лучше усваивать правила, уточнять отдельные детали игры, улаживать отдельные конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько удвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем [8, с. 210].

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков [40, с. 14].

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей, занимающихся [15, с. 81].

Учителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы

количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным [3, с. 229].

Таким образом, обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении мальчиков или девочек в каждой [7, с. 18].

Исходя из данного материала, мы можем сделать вывод, что учителю физической культуры необходимо учитывать необходимые методические основы применения игрового метода на уроках физической культуры. Учителю необходимо руководствоваться методическими пособиями, чтобы развивать физические качества обучающихся во время игровых действий.

Учитывая индивидуальные качества обучающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта.

1.3 Педагогические условия применения игрового метода на уроках физической культуры

Педагогические условия игрового метода – это группа методов и приема организации для достижения овладения игровыми действиями [36].

Педагогические условия, которые мы определили для реализации игрового метода на уроках физической культуры:

1. Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм.
2. Соблюдение психолого-возрастных особенностей учащихся.
3. Правильность в распределении нагрузки в игровой деятельности.

Для выполнения программы учебного предмета «Физическая культура» допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту [38, с. 2].

Спортивный зал рекомендуется размещать на первом этаже здания или в отдельном пристроенном здании. При размещении спортивного зала на втором этаже и выше должны быть выполнены звуко- и виброизолирующие мероприятия. Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости [23, с. 8].

При спортивных залах в существующих общеобразовательных учреждениях должны быть предусмотрены снарядные, раздевалки для мальчиков и девочек. Рекомендуется оборудовать при спортивных залах отдельные для мальчиков и девочек душевые, туалеты [11, с. 5].

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 градусов и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 градусов и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1-1,5 минуты; на больших переменах и между сменами – 5-10 минут [5, с. 11].

При достижении температуры воздуха +14 градусов проветривание в спортивном зале следует прекращать.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Занять уроки физической культуры другими предметами не допускается [6, с. 15].

Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и балльные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм) [4, с. 25].

Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами. Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части – сухой ветошью в конце каждой смены [13, с. 27]. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3 раз в месяц проводят его влажную чистку с использованием моющего пылесоса. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором [14, с. 10].

При наличии ковров и ковровых покрытий (в помещениях начальной общеобразовательной школы, групп продленного дня, интернате) их очищают пылесосом в ежедневном режиме, а также 1 раз в год подвергают просушиванию и выколачиванию на свежем воздухе [1, с. 4].

Игровой метод должен использоваться в целях повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки [23, с. 91].

Выносливость в этом возрасте незначительна, чем у взрослых. Увеличение мышечной массы у мальчиков прибавляет вес тела; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. У девочек, нежели у мальчиков мышечная масса развивается медленнее. Вес тела девочек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений [12, с. 47].

Подвижные игры привлекают учащихся, потому что у мальчиков и девочек возрастает способность к абстрактному мышлению. У многих окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта [24, с. 214].

Подвижные игры становятся интересными для обучающихся, если они построены на выполнении учащимися приемов и действий, значительных по трудности [33, с. 47].

Системные занятия подвижными играми на уроках физической культуры оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей учащихся [10, с. 17].

Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет [36, с. 7]:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе) [25, с. 97].

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье) [16, с. 7].

Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом [4, с. 16].

С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки [2, с. 12].

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам [40, с. 78].

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах, учащиеся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно [14, с. 32].

Подвижные игры на уроках физической культуры решают задачу в овладении необходимыми знаниями, умениями и навыками, а также закрепляют их в игровой деятельности [16, с. 69].

В подростковом возрасте развивается половое созревание. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая ЦНС [33, с. 18].

Начало полового периода можно заметить по изменению темпов роста и пропорций тела. В первую очередь увеличивается длина рук, затем ног. В результате телосложению с пропорциональным развитием туловища приходит подростковый, голенастый тип, для которого характерна некоторая длиннорукость и длинноногость [33, с. 34].

Так же в этот период формируется сердце до уровня взрослого человека, и, соответственно, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела. Наблюдается прирост легочных объемов и, соответственно, возрастают функциональные возможности дыхательной

системы. В первую очередь это сказывается на кислородном снабжении рабочих мышц [37, с. 27].

Так же снижается возможность длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности, отсюда временное уменьшение выносливости и работоспособности.

При планировании занятий физической культурой необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены вследствие еще не сформированной кадиореспираторной системы. Поэтому развитие общей выносливости затруднено, и основное внимание при организации занятий должно быть уделено развитию скоростно-силовых качеств, а также ловкости [4, с. 97].

Одним из важнейших условий успешной реализации образовательного процесса является знание педагогом определенных закономерностей развития личности, которые лежат в основе каждого возрастного периода.

Следовательно, с учетом организации соблюдения санитарно-эпидемиологических норм, соблюдение психолого-возрастных особенностей обучающихся, правильность в распределении нагрузки в игровой деятельности будут способствовать улучшению организации в образовательном процессе учащихся.

Исходя из анализа литературы, мы выделили главные условия реализации игровой деятельности на уроках физической культуры учащихся.

Выводы по первой главе

Анализ доступной научно-методической, психолого-педагогической литературы позволяет нам сделать вывод, что применение игровых действий на уроках физической культуры это очень важный аспект.

С помощью игровых действий у учащихся формируются двигательные действия, появляется стимул к ежедневным занятиям физической культурой.

Как показал анализ научной литературы, что игровой метод является наиболее эффективным. Главная цель, это обучить программный материал с

помощью игр. Игровые действия способствуют воспитанию таких качеств как морально-волевые, а также оказывают большое оздоровительное воздействие.

Эффективность применения игрового метода на уроках физической культуры подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, игровой метод позволяет решать специальные задачи и тренировки.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОВОГО МЕТОДА

2.1 Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 8 «А» классе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 4» г. Карабаша в количестве 26 человек.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод наблюдения;
- метод педагогического эксперимента;
- метод тестирования.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся с целью решения первой задачи исследования и включал в себя сущность игрового метода, и анализ применяемых педагогических условий в игровом методе. Анализ литературных источников позволил определить, как игровой метод влияет на формирование физической подготовленности учащихся. Были рассмотрены современные исследования в области применения игрового метода в вариативную часть урока физической культуры.

В исследуемые материалы входят: научно-методическая литература, сборники научных трудов, материалы научных конференций и семинаров, нормативные документы, планово-методическая литература. Всего было проанализировано 65 литературных источников, из них 40 вошли в библиографический список нашей выпускной квалификационной работы.

Педагогическое наблюдение. Цель педагогического наблюдения заключалась в применении игрового метода учителем физической культуры обучающихся старших классов. Протокол педагогического наблюдения

включал оценивание показателей применения учащимися игрового метода на уроке, которые заносились в протокол.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки [39, с. 84].

Целью педагогического эксперимента было проверить педагогические условия в особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в старших классах и определить их эффективность.

Метод педагогического тестирования. Для оценки сформированности физических качеств нами были выбраны тесты для изучения и проверки эффективности нашей методики. Применялись следующая батарея тестов: бег 30 метров; сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (д), подтягивание в висе (м); наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег 3*10 м.

Прыжок в длину с места – испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – исходное положение – упор, лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей должно составлять прямую линию. Сгибать локти до 90 градусов, а затем полностью выпрямить в локтевом суставе. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно. Предоставляется одна попытка.

Подтягивание в висе на перекладине. Исходное положение вис на перекладине. При подтягивании следует стремиться нижним отделом груди коснуться турника.

Бег 30 метров по команде «на старт», испытующий подходит к линии старта, ставит толчковую ногу вперед, другая отставляется назад, плечо и рука ставятся равноименно выставленной вперед ноге. По команде «внимание», учащийся сгибает обе ноги так, чтобы вес тела перешел на опорную ногу, туловище наклонено вперед. По команде «марш» испытываемый отталкивается впереди стоящей ногой, маховая нога выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно. Результат записывается в секундах.

Наклон вперед сидя принимается в спортивном зале школы. Учащийся садится на мат, где упирается ногами в измерительный предмет. Учащиеся не должны при выполнении сгибать ноги. Учащийся должен зафиксировать руки на том месте, до куда ему удалось дотянуться. Результат записывается в протокол в см.

Челночный бег 4-х линии. Когда он ее добегают, обязательно должен коснуться рукой. Результат засчитывается по преодолению и пересечению 3-х отрезков по 9 метров. Результаты записываются в протокол.

Тесты оценивались по школьным нормативам за 8 класс (Приложение 1).

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап исследования – опытно-поисковый. На данном этапе осуществлялся теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы с целью решения первой задачи исследования, который включал в себя изучение основ игрового метода. Определение влияния игрового метода на развитие физических качеств.

Проводился анализ документальных материалов: учебных программ и планов.

Второй этап исследования – организационно-внедренческий. На данном этапе проведена практическая часть педагогического эксперимента. Так же этот этап включил сбор, обработку и анализ материала, полученного в результате предварительного эксперимента, расчет показателей и их математическую обработку.

В дальнейшем, на протяжении месяцев, в учебный процесс обучающихся внедрялись разработанные планы-конспекты, которые включали в себя проведение игрового метода на всех этапах урока.

На третьем этапе исследования – теоретико-аналитическом – были подведены итоги исследовательской работы сформулированы выводы работы, оформлен окончательный вариант дипломной работы.

На первоначальном этапе эксперимента мы провели диагностику уровня сформированности показателей физической подготовленности, обучающихся 8 классов.

Для определения мотивации к занятиям физической культуры мы провели анкетирование, по разделам обучения физической культуры.

Выбор предпочтений, обучающихся 8 класса из различных разделов программы по физической культуре представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Предпочтения разделов программы физической культуры

Раздел программы	Ответы (%)
1. Волейбол	40
2. Баскетбол	30
3. Лыжная подготовка	10
4. Гимнастика	5
5. Легкая атлетика	5



Рисунок 1 – Предпочтения разделов программы физической культуры

Для выявления мотивации к занятиям физической культуры мы провели анонимное анкетирование, которое включало вопросы:

- какое у вас отношение к занятиям физической культуры?
- почему вы посещаете уроки физической культуры?
- что на ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культуры? (Приложение 4)

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у обучающихся 6 класса 30% положительно относятся к занятиям физической культуры, 30% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 40% остались равнодушны. По посещению занятий 45% отметили, что ходят на уроки из-за оценок, 25% поиграть, 30% проверить свои силы.

Для выявления первоначального анализа физической подготовленности мы провели ряд тестов: бег 30 м; сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (д), подтягивание в висе (м); наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег 3*10 м. данные показаны в таблице 2 и в таблице 3.

Таблица 2 – Показатели физического развития школьников в начале эксперимента (девушки)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в длину с места	Бег 30 м
1	9,8	15	16	150	5,7
2	9,7	16	11	145	5,9
3	9,6	10	10	155	6,0
4	9,4	14	9	140	5
5	9,9	12	14	160	5
6	9,6	13	15	180	5,8
7	9,6	14	14	160	6,15,5
8	9,4	15	12	150	5,3
9	9,8	16	11	150	5,9
10	9,4	12	14	145	5,6
11	9,5	11	13	150	5,9
Средний показ-ль	9,6	13,4	12,6	153,1	5,7

Анализ результатов тестирования, мы сравнили, с нормативными требованиями программы по физической культуре для 8 класса (приложение 1).

Полученные результаты свидетельствуют о средних показателях в контрольных испытаниях. Например, показатели в отжиманиях из упора лежа на оценку «хорошо» должны составлять 15 раз, а средний показатель в классе составил 13,4.

Таблица 3 – Показатели физического развития школьников в начале эксперимента (юноши)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в длину с места	Без 30 м
1	8,9	10	10	180	5,5
2	9,1	8	8	170	5,4
3	9,0	6	9	175	5,6
4	9,0	7	10	170	5,4
5	8,9	10	11	170	5,5
6	8,7	15	11	180	5,2
7	8,6	12	8	170	5,3
8	8,6	10	5	170	5,0
9	8,9	9	6	165	5,1
Средний показ-ль	8,8	9,6	8,6	172,2	5,3

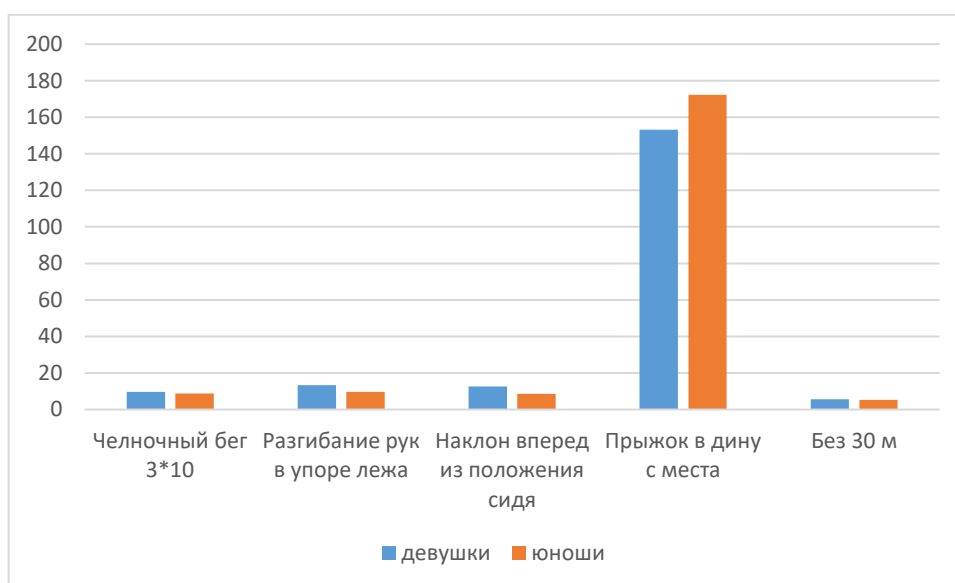


Рисунок 2 – Показатели физического развития школьников в начале эксперимента

Анализ результатов тестирования свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности школьников. Учитывая нормативы программы по физической культуре для 8 классов, показатели их физической подготовленности оказались на среднем или ниже среднего уровня. Так,

например, показатели прыжка в длину с места на оценку «хорошо» должны составлять 190 см, а средний показатель в классе составил 172,2 см. полученные результаты сравнивались с нормативными требованиями программы по физической культуре для 8 классов (Приложение 1).

В ходе диагностики сформированности физических качеств на начала эксперимента, мы можем сделать вывод, что средний уровень физических качеств находится ниже среднего уровня, как у девушек, так и у юношей.

Мы в ходе нашего исследования попытаемся не только повысить результат физических качеств, но и повысить интерес к урокам по физической культуре.

2.2 Реализация условий применения игрового метода на уроках физической культуры учащихся старших классов

Для реализации условий применения игрового метода на уроках физической культуры мы проанализировали рабочую программу физической культуры для обучающихся 8 классов по программе ФГОС (Приложение 2). В ходе анализа мы выяснили, чтобы для полной реализации игрового метода на уроке физической культуры обучающихся 8 класса, мы предложили ввести во все части урока игровой метод, а также для всех разделов физической культуры.

Приступая к реализации программы, мы предложили внести игровой метод в вариативную часть школьной программы, с добавлением игрового метода вводную, основную и заключительную часть урока. С его помощью мы сможет добиться положительных эмоций об обучающихся, командного взаимодействия, заинтересованности в посещении уроков, совершенствование физических качеств.

Предложенная нами программа предполагает оптимальное распределение подготовленного с учетом возрастных особенностей обучающихся учебного материала в течение учебного года. При этом общие задачи по физическому

воспитанию обучающихся общеобразовательных учебных заведений остаются неизменными.

Во-первых, мы соединили школьные программы, тем самым доказали, что обучающимся старших классов можно выполнять как акробатические элементы, так и совершенствовать технику бега, передачи мяча.

Во-вторых, программа способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ученика ее возрастной норме.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающихся с помощью правильного планирования урока физкультуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина, практический опыт.

В содержание программы для реализации игрового метода на уроках физической культуры, для примера мы выбрали игры, которые вошли в вводную, основную и заключительную часть урока.

I. Вводная часть урока

1. Беговая разминка

– «Фартлек» – вся колонна выполняет легкий бег. Замыкающий колонну по сигналу учителя делает рывок по внешней стороне колонны и становится в начале строя. Упражнение выполняется до тех пор, пока направляющий не вернется в и.п.

– «Змейка» – колонна движется по кругу. По сигналу учителя направляющий садится в и.п. – присед. Остальные оббегают его, следующий садится впереди 3 м, и так каждый учащийся оббегает впереди сидящих «змейкой» и садится впереди. Упражнение выполняется до тех пор, пока направляющий не вернется в и.п.

– «Чехорда» – обучающиеся движутся по кругу. По сигналу учителя, направляющий принимает и.п. – упор присев, голову вниз. Остальные, оттолкнувшись руками от спины, перепрыгивают сидящих и принимают тоже и.п. И так далее, пока направляющий не вернется в и.п.

– «Шишки, желуди, орехи» – обучающиеся становятся в 3 шеренги. Внутренний круг – «шишки», средний круг «желуди», дальний круг «орехи». В центр круга выходит водящий и громко называет 1 из 3 слов. Все обучающиеся, названной команды должны поменять свое место и перебежать в любую другую команду. Водящий должен быстро занять освободившееся место, оставшийся игрок без места становится водящим.

– «Бери и убегай» – все обучающиеся выстраиваются вдоль лицевой линии, спиной к площадке. Учитель, проходя сзади учащихся, тихо кладет эстафетную палочку на пол за спиной любому ученику. Затем он громко говорит «Бери! Беги!», поэтому сигналу игрок берет палочку и бежит за противоположную лицевую линию, а остальные пытаются догнать его и осалить. Если обучающегося не догнали, то он возвращается на лицевую линию на спине любого играющего. Если его догнали, то тот кто догнал, едет на спине убегающего.

2. Комплекс ОРУ с игрой

– «День-ночь» – обучающиеся строятся в две шеренги лицом друг другу. Одна команда «день», другая «ночь». При выполнении комплекса ОРУ учитель громко называет одну из команд, тогда эта команда начинает убегать за ограничительную линию. Вторая команда пытается догнать, коснувшись игроков. Кто пойман – переходит в команду соперников. Затем заново команды строятся у средней линии зала и продолжают игру. Победит та команда, в которой больше учащихся.

– Комплекс ОРУ с игрой «по хлопку» – занимающиеся выстраиваются в 1 шеренгу вдоль боковой линии. Выполняя комплекс ОРУ, учитель внезапно делает хлопок руками, что является сигналом для рывка на противоположную

линию площадки. Кто последним пересечет линию, выполняет любое поручение учителя.

II. Основная часть урока.

Для основной части урока мы разработали с помощью игрового метода комплекс для разделов физической культуры. С его помощью мы сможем понять, влияет ли игровой метод на развитие физических качеств, а также на совершенствование двигательных качеств.

Игровой метод в программном материале на уроках физической культуре обучающихся 8 класса:

– Легкая атлетика.

1. Бег с мячом.

Задачи игры: обучение техники бега.

Ход игры: учитель чертит дугу, позади которой размещаются две команды обучающихся в одну колонну. Учитель представляет двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. По сигналу учителя ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. Челночный бег.

Задачи игры: учитель размечает две линии старта. Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной. Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые

номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

3. Круговая эстафета.

Задачи игры: развитие скоростной выносливости.

Ход игры: обучающиеся разбиваются на две команды. По сигналу учителя одна команда бежит по кругу вправо, другая влево и передают эстафету следующему ученику. Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

4. «Прыгуны и пятнашки».

Задачи игры: развитие прыжковых функций, быстроты.

Ход игры: обучающиеся делятся на две команды: команды прыгуны и пятнашки. Команды строятся в одну шеренгу за своей боковой линией баскетбольной площадки, на расстоянии 1 м от одной из лицевых линий площадки и параллельно этой линией обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м от линии вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м. по команде учителя «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны стараются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнашки – успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок. Одно очко: прыгун, который до прыжка не будет осален игроком из команды пятнашек, или тот из пятнашек, кому удастся осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, получившая наибольшее количество очков.

– Гимнастика.

1. Обруч на себя

Задачи игры: развитие быстроты реакции, ловкости.

Ход игры: обучающиеся по команде учителя выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками – 1-1,5 м. обучающиеся каждой из шеренги надевают на себя обруч. По сигналу учителя они быстро прокручивают обруч через себя и передают его стоящему рядом игроку, который так же проделывает обруч через себя и так далее. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя. Выигрывает та команда, которая быстро передаст обруч первому игроку.

2. Придумай сам.

Задачи игры: совершенствование акробатических элементов.

Ход игры: игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных акробатических элемента. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если упражнение повторилось, то команде назначают штрафное очко. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

3. Преодолей снаряды.

Задачи игры: закрепление техники выполнения упражнений на коне, козле. Ход игры: обучающиеся выстраиваются в две колонны перед стартовой линией, в 10 шагах от них стоит конь, а за ним – козел. За снарядами находится стойка (на расстоянии – 10 шагов от них). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Учитель называет любой номер, и пара игроков из разных команд должна выполнить определенное задание. Задача каждого учащегося преодолеть оба снаряда последовательно, затем добежать до предмета, обежать его, вернуться назад и пересечь линию финиша.

Игрок, закончивший дистанцию первым, получает 2 очка, пришедший вторым – 1. Можно снять 1 очко с игрока, если он плохо выполнил задание.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

4. Гимнастический марафон.

Задачи игры: совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Ход игры: обучающиеся делятся на 2 команды. Препятствия, которые должны преодолеть учащиеся:

1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или в вися);

2) сделать на матах переворот боком («колесо»);

3) пролезть под конем;

4) пробежать по бревну;

5) сделать подъем переворотом на перекладине;

6) перепрыгнуть через козла (ноги врозь);

7) сделать два кувырка на матах и финишировать.

Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его прошел предыдущий ученик. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 секунды штрафного времени. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

– Лыжная подготовка.

1. Эстафета «Слалом».

Задачи игры: развитие координации движений.

Ход игры: обучающиеся строятся в две колонны по одному за линией старта. По сигналу учителя первые игроки съезжают вниз к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место. Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны. Поднятый флажок – сигнал для старта, следующего игрока. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

2. Переступание веером.

Задачи игры: совершенствование техники поворота переступанием в движении.

Ход игры: обучающиеся делятся на 2 команды. Игроки обеих команд, передвигаясь по кругу, в указанном месте выполняют поворот переступанием налево (направо), и возвращаются в свою колонну. Учитель оценивает правильность и быстроту поворота от 1 до 10 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Старт с преследованиями.

Задачи игры: совершенствование техники передвижения на лыжах, развитие быстроты.

Ход игры: по сигналу учителя стартуют четверо обучающихся с разных точек круга, и задача каждого догнать впереди идущего игрока. Тот игрок, который был настигнут выбывает из игры. Гонка заканчивается тогда когда останется 1 учащийся.

4. Встречные старты.

Задачи игры: развитие быстроты передвижения на лыжах.

Ход игры: учитель чертит две параллельных линии на расстоянии 100-150 метров. Обучающиеся делятся на две команды. Участники команд располагаются за противоположными линиями в шеренгах по одному с интервалом 3 шага (через одну лыжню), для того, чтобы при встречном движении не было столкновений. По сигналу руководителя игроки команд устремляются вперед и стараются как можно быстрее занять исходное положение за линией противоположной команды. Выигрывает команда, игроки которой раньше успели занять исходное положение соперника.

– Спортивные игры.

1. «Салки парами».

Задачи игры: развитие быстроты, совершенствование передач.

Ход игры: учитель выбирает 2 водящих. Они перемещаются по площадке, передавая мяч друг другу. Они осаливают убегающих, но осаливать может только тот игрок, который владеет мячом. Остальные убегают в пределах баскетбольной площадки. Кого осалили становиться водящим и передачи

выполняются между 3 игроками и т.д., игра продолжается, пока все игроки не будут осалены. Водящим запрещается бегать с мячом по площадке.

2. «50/50».

Задачи игры: совершенствование техники ведения мяча.

Ход игры: обучающиеся делятся на 2 команды. У первой команды в руках мячи. Все остальные располагаются внутри баскетбольной площадки. По сигналу игроки с мячами начинают водить мяч, укрывая от соперников, а игроки без мячей пытаются по правилам выбить или овладеть мячом. Овладев мячом, игроки продолжают ведение до сигнала учителя. Те игроки, которые по сигналу остались без мяча, выполняют символическое наказание.

3. Салки с ведением мяча.

Ход игры: совершенствование техники ведения мяча.

Задачи игры: обучающиеся, перемещаясь по площадке, пытаются убежать от водящего с мячом, который выполняет ведение. Водящий пытается осалить игроков. Тот, кто оказался осаленным берет мяч и продолжает игру.

4. Салки парами.

Ход игры: совершенствование техники передач в движении.

Задачи игры: все игроки двигаются по баскетбольной площадке, двое водящих с мячом перемещаются, выполняя передачи в движении и остановки. Они пытаются осалить убегающих игроков, но это может сделать игрок, владеющий в момент осаливания мячом.

5. «В копеечку».

Ход игры: совершенствование техники броска в кольцо.

Задачи игры: количество игроков неограниченно, у каждого игрока мяч. Обучающиеся выстраиваются в колонну от линии штрафного броска. Первый игрок выполняет бросок в прыжке, и если он попал, то становится в конец колонны. А если нет, то должен добить мяч в кольцо до тех пор, как следующий за ним игрок выполнит бросок. Если первый не успел добить, а второй игрок попал в кольцо, то первый игрок выбывает из игры. Так выполняются броски непрерывно, пока не останется один победитель.

6. Пионербол.

Задачи игры: совершенствовать технику броска мяча.

Ход игры: обучающиеся разбиваются на две команды. В каждой команде по 6-8 человек. Учащиеся с помощью броска выполняют передачи в противоположную команду над сеткой. Задачи игры не дать мячу упасть в противоположную команду над сеткой. Задачи игры не дать мячу упасть на пол. Если мяч упал, то считается гол. Партия длится до 10 очков.

7. «Сверху-снизу».

Задачи игры: совершенствование быстроты реакции.

Ход игры: обучающиеся образуют круг, в центре круга стоит водящий с мячом. Он выполняет передачу двумя руками сверху на игрока и после того, как мяч начал опускаться быстро говорит «сверху» или «снизу». Это значит, что игрок, принимающий мяч, должен вернуть его верхней или нижней передачей. Тот, кто ошибется становится водящим.

8. «Волейбольная лапта».

Задачи игры: совершенствование подач, передачи мяча партнеру.

Ход игры: играют 2 команды по 6-8 человек. Первая команда располагается на первой половине площадки, готовясь к приему мяча. Вторая команда с мячами встает в колонну за лицевой линией. По сигналу игрок выполняет верную прямую подачу на сторону соперника и рывок по периметру площадки. Пока подающий делает рывок, принимающая команда должна сделать как можно больше передач друг другу при этом передачи выполняются между разными игроками, иначе подряд две передачи между теми же игроками приводят к окончанию счета передач. Как только игрок забежал за линию старта, отчет передач заканчивается. Если игрок не выполнил подачу, ему дается вторая попытка, а если снова не подал, то противоположная команда получает бонус – 10 передач. Так выполняет подачу и перебежку каждый игрок. Определяется сумма всех передач, а затем команды меняются местами.

III. Заключительная часть урока.

1. «Класс смирно!»

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: учащиеся строятся в одну шеренгу. По команде учителя выполняют строевые упражнения. Главная задача выполнять только те упражнения, если перед упражнением учитель назвал слово «класс». Если обучающиеся выполнили упражнения без команды, то делает шаг вперед.

2. «Запретное движение».

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: обучающиеся выполняют движения, которые учитель называет, а также учитель называет движение, которое нельзя выполнять – например, руки вверх. Если обучающийся выполнил запретное движение, то делает шаг вперед. В конце игры подводятся итоги – кто самый внимательный.

3. «Счет».

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: обучающиеся строятся в одну шеренгу, и медленно считают по порядку. По хлопку они все это делают, молча – по следующему опять вслух. Кто сбился, шаг вперед.

4. «Память движений».

Задачи игры: развитие двигательной памяти.

Ход игры: учитель объясняет правила игры, если звучит команда 1 – это руки вверх, 2 – это руки вперед, 3 – это руки на голову, 4 – руки на поясницу. Учитель называет любую цифру, а обучающиеся должны показать соответствующие движения этой цифре. Если обучающийся совершил ошибку, то делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался на лицевой линии.

Всеми этими играми, упражнениями нами решается задача заключительной части урока, направленная на успокоение ребят после нагрузочной работы. Это очень положительно сказывается на обучающихся, так как урок физической культуры не всегда стоит в расписании последний. А на практике доказано, чтобы увеличить период оптимальной устойчивой работоспособности организма необходимо за счет практики «перебивки» сложных предметов простыми.

После мы попытались сформулировать практические рекомендации по применению игрового метода на уроках физической культуры обучающихся 8 класса. Например, вводную часть учитель может включать такие игры, которые будут способствовать развитию ориентировки, быстроты реакции, внимания. Учитель может построить комплекс ОРУ и СБУ тоже в игровой форме, что будет способствовать улучшению эмоционального фона и подготовки организма к предстоящей работе. Самое главное, что должен помнить учитель, такие игры не должны быть продолжительными, так как могут способствовать усталости, которая будет препятствовать освоению занимающимися учебного материала основной части урока.

В основной части урока выбирать нужно игры, которые будут способствовать закреплению и совершенствованию изучаемого материала. В этой части урока необходимо увеличить нагрузку. Так же в основной части урока можно использовать эстафеты, которые будут включать весь программный материал физической культуры. Как правило, в заключительной части урока проводятся игры на внимание.

В ходе исследования мы выяснили, что игровой метод играет большую роль в построении учебного процесса.

Учитель, наблюдая за обучающимися в игровой деятельности может оценить их поведение в следующем:

- обучающиеся проявляют инициативу и настойчивость в игре;
- необходимо дозировать в игровой деятельности нагрузку в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся;
- взаимоотношение к игрокам противоположной команды;
- взаимоотношение к игрокам своей команды;
- самоанализ собственных ошибок и исправление в последующей игре;
- дисциплинированность и требовательность к себе;
- отношение к победе или поражению.

В игровом методе обучающимся нужно выполнять большое количество специальных упражнений, направленных на выполнение разделов учебной

программы. Игровой метод способствует развитию физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Стоит отметить, что в ходе игровой деятельности развивается не одно качество, а сразу несколько.

При положительном их развитии у обучающихся выявляются физиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижно-развивающих игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у обучающихся должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособленных возможностей и благоприятно влиять на здоровье обучающихся.

Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а также интерес к урокам по физической культуре. Ведь урок, который построенный в игровой деятельности несет положительные эмоции для обучающихся, так в ходе игровой деятельности, обучающиеся смогут раскрыть все свои возможности, потенциалы.

Мы определили, что игровую деятельность можно включать как в любые части урока, так и в любой раздел программы по физической культуре.

В параграфе 2.3 мы проведем повторное тестирование обучающихся, для того, чтобы понять, как с помощью игровой деятельности может возрасти уровень физических качеств.

2.3 Анализ результатов тестирования

После внедрения в учебно-воспитательный процесс игрового метода мы повторно провели исследования, которые были проведены до внедрения программы. Для определения мотивации к занятиям мы провели анкетирования среди обучающихся 8 класса и определили, во-первых, факторы мотивации к

занятиям физической культуры, а во-вторых, включения в него игрового метода.

Выбор предпочтений различных разделов по физической культуре и их соотношение результатов в начале и в конце эксперимента представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Предпочтения по разделам программ в начале и в конце эксперимента

Раздел программы	Н (%)	К (%)
1. Волейбол	40	30
2. Баскетбол	30	20
3. Лыжная подготовка	10	20
4. Гимнастика	5	15
5. Легкая атлетика	5	15

Из таблицы 4 мы видим, что у обучающихся после проведенного нами эксперимента наибольшее предпочтение отдают спортивным играм.

Для выявления мотивации к занятиям физической культуры мы провели повторное анонимное анкетирование, которое включало вопросы: какое у вас отношение к занятиям физической культуры, почему вы посещаете уроки физической культуры, что на ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой (приложение 3).

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у обучающихся 8 класса 80% положительно относятся к занятиям физической культуры, и хотят, чтобы игровой метод присутствовал на всех занятиях, 5% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 15% остались равнодушны. В ходе анкетирования выяснилось, что занятия стали более интересны для 70% обучающихся, 75% школьников отметили, что отрицательные эмоции снизились. В ходе исследования мы заметили, что обучающиеся стали более настойчивыми в своих решениях, общительными, смелыми и решительными, и более самостоятельными.

После проведенного нами исследования, мы провели повторное тестирование физической подготовленности обучающихся. Мы сравнили

средние показатели физической подготовленности (девушки) до и после эксперимента и выяснили, что наблюдается прирост по всем показателям в экспериментальной группе. Данные представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Показатели физического развития школьников в начале эксперимента (девушки)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в дину с места	Без 30 м
1	9,0	18	18	180	5,0
2	9,3	18	16	175	5,1
3	9,1	13	15	170	5,5
4	8,8	15	14	165	4,9
5	9,5	17	16	185	5,2
6	9,4	16	18	190	5,2
7	8,7	18	16	180	5,0
8	8,9	16	17	175	5,0
9	8,8	19	18	175	5,3
10	8,6	15	16	165	5,1
11	8,8	15	17	180	5,2
Средний показ-ль	8,9	16,3	16,4	176,3	4,9

Анализ результатов тестирования после эксперимента свидетельствует о средних показателях проведенных нами тестов, результат заметно вырос, и стоит отметить, что показатели выполнены на оценку «отлично». Средний показатель в челночном беге 3*10 м вырос на 0,7 с, в отжиманиях из упора лежа на 2,9 раза, в наклоне вперед из положения сидя на 3,8 см, в прыжке в длину с места на 23,2 см, и в беге на 30 м результат улучшился на 0,8 с. Полученные результаты сравнивались с нормативными требованиями программы по физической культуре для 8 классов (приложение 1).

Таблица 6 – Показатели физического развития школьников в начале эксперимента (юноши)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в дину с места	Без 30 м
1	8,4	12	12	200	5,3
2	8,2	10	10	190	5,2
3	8,5	8	10	190	5,3
4	8,6	8	12	185	5,1
5	8,0	15	14	200	5,1

6	8,0	18	13	205	5,0
7	8,2	15	10	190	5,1
8	8,1	17	8	185	5,0
9	8,2	15	9	180	5,0
Средний показ-ль	8,2	13,1	10,8	191,6	4,7

Анализ результатов тестирования после эксперимента свидетельствует о средних показателях проведенных нами тестов, результат заметно вырос. Средний показатель в челночном беге 3*10 м вырос на 0,6 с, в подтягивании на высокой перекладине в 3,5 раза, в наклоне вперед из положения сидя на 2,2 см, в прыжке в длину с места на 19,4 см, и в беге на 30 м результат улучшился на 0,6 с. Полученные результаты сравнивались с нормативными требованиями программы по физической культуре для 8 классов (приложение 1).

Мы сравнили средние показатели уровня развития физических качеств до и после эксперимента и выяснили, что наблюдается прирост по всем показателям, как у юношей, так и у девочек.

Таблица 7 – Сравнение показателей физической подготовленности школьников в до и после эксперимента (девочки)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в длину с места	Бег 30 м
До эксперимента	9,6	13,4	12,6	153,1	5,7
После эксперимента	8,9	16,3	16,4	176,3	4,9
P	p>0,05>0,05	p>0,05>0,05	p>0,05>0,05	p>0,05>0,05	p>0,05>0,05

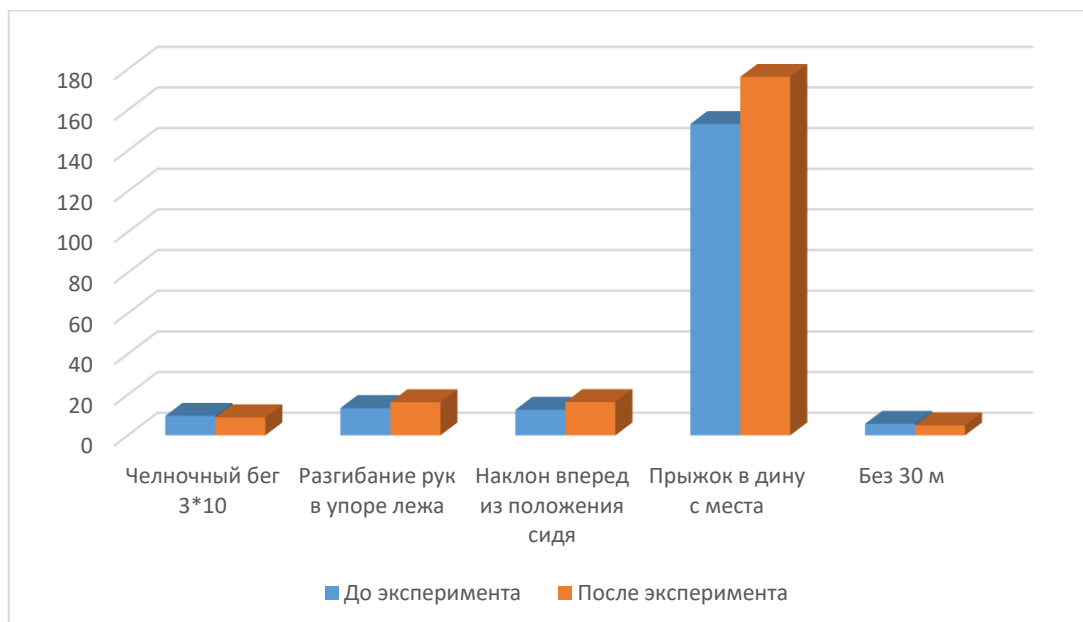


Рисунок 3 – Сравнение показателей физической подготовленности школьников в до и после эксперимента (девушки)

Таблица 8 – Сравнение показателей физической подготовленности школьников в до и после эксперимента (юноши)

№ п/п	Челночный бег 3*10	Разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения сидя	Прыжок в длину с места	Без 30 м
До эксперимента	8,8	9,6	8,6	172,2	5,3
После эксперимента	8,2	13,1	10,8	191,6	4,7
P	$p > 0,05 > 0,05$	$p > 0,05 > 0,05$	$p > 0,05 > 0,05$	$p > 0,05 > 0,05$	$p > 0,05 > 0,05$



Рисунок 5 – Сравнение показателей физической подготовленности школьников в до и после эксперимента (юноши)

По результатам таблиц 7 и 8 и рисунков 3 и 4 мы провели сравнение с нормативами для обучающихся 8 класса (приложение 1) и можем сделать вывод, что средняя оценка сравнения с нормативными требованиями для обучающихся возросла до оценки «5», и мы видим прирост по всем показателям. Предложенная нами методика по использованию игрового метода на уроках физической культуры направлена на повышение физической подготовленности обучающихся, а также их психоэмоциональному состоянию и сплоченности коллектива.

Исходя из данных сравнения результатов по физической подготовленности, мы можем сделать вывод, что предложенная нами методика будет давать положительный эффект как на прирост результатов, так и на сплочение коллектива и повышению эмоционального состояния обучающихся.

В процессе становления нашей методики мы определили содержание процесса физического воспитания обучающихся 8 классов и скорректировали в пользу игрового метода.

Анализ результатов тестирования после эксперимента свидетельствует о том, что после использования игрового метода положительно влияет на прирост результатов обучающихся. Наблюдается достоверность различий между показателями на начало эксперимента и в конце.

Исходя из анализа результатов тестирования после эксперимента, мы можем сделать вывод, что применение игрового метода положительно влияет на прирост результатов обучающихся. Наблюдается достоверность между показателями на начало эксперимента и в конце.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы провели эмпирическое исследование и можем сделать следующие выводы:

1. В ходе диагностики сформированности физических качеств на начало эксперимента, мы можем сделать вывод, что средний уровень физических качеств находится ниже среднего уровня, как у девушек, так и у юношей.

Мы в ходе нашего исследования попытались не только повысить результат увеличения физических качеств, но и интерес к урокам по физической культуре.

2. Исходя из данных условий у обучающихся повысился уровень физических качеств, а также интерес к урокам по физической культуре. Ведь урок, который построен при использовании игровой деятельности несет положительные эмоции для обучающихся, также в ходе игровой деятельности, обучающиеся смогут раскрыть все свои возможности, потенциалы.

Мы определили, что игровую деятельность нужно включать, как в любые части урока, так и в любой раздел программы по физической культуре.

3. Исходя из анализа результатов тестирования после эксперимента, мы сделали вывод, что использование игрового метода положительно влияет на прирост результатов обучающихся. Наблюдается достоверность различий между показателями на начало эксперимента и в конце.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ доступной научно-методической, психолого-педагогической литературы позволяет нам сделать вывод, что применение игровых действий на уроках физической культуры это очень важный аспект.

С помощью игровых действий у учащихся формируются двигательные действия, появляется стимул к ежедневным занятиям физической культурой.

Как показал анализ научной литературы, что игровой метод является наиболее эффективным. Главная цель, это обучить программный материал с помощью игр. Игровые действия способствуют воспитанию таких качеств как морально-волевые, а также оказывают большое оздоровительное воздействие.

Эффективность применения игрового метода на уроках физической культуры подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, игровой метод позволяет решать специальные задачи и тренировки.

Результаты первоначального исследования, на начальном этапе уровня развития физических качеств, эмоционального фона на уроках физической культуры, показали: по результатам анкетирования можно сделать вывод, что у обучающихся 8 класса 30% положительно относятся к занятиям физической

культуры, 30% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 40% остались равнодушны. По посещению занятий 45% отметили, что ходят на уроки из-за оценок, 25% поиграть, 30% проверить свои силы. Для выявления первоначального анализа физической подготовленности мы провели ряд тестов: бег 30м; сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (д), подтягивание в висе (м); наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег 3*10 м. все результаты свидетельствуют о среднем уровне физического развития. Результаты сравнивались с нормативными требованиями программы по физической культуре и средняя оценка «4».

В процессе обучения мы определили содержание процесса физического воспитания обучающихся 8 классов и скорректировано с использованием игрового метода. В ходе анализа полученных нами данных в результате исследования, мы попытались выстроить практические рекомендации к применению игрового метода в процессе физического воспитания. После мы попытались сформулировать практические рекомендации по применению игрового метода на уроках физической культуры обучающихся 8 класса. Например, в вводную часть учитель может включать такие игры, которые будут способствовать развитию ориентировки, быстроты реакции, внимания. Учитель может построить комплекс ОРУ и СБУ тоже в игровой форме, что будет способствовать улучшению эмоционального фона и подготовки организма к предстоящей работе. Самое главное, что должен помнить учитель, такие игры не должны быть продолжительными, так как могут способствовать усталости, которая будет препятствовать освоению занимающимися учебного материала основной части урока.

В основной части урока необходимо выбирать игры, которые будут способствовать закреплению и совершенствованию изучаемого материала. В этой части урока необходимо увеличить нагрузку. Так же в основной части урока можно использовать эстафеты, которые будут включать весь

программный материал физической культуры. Как правило, в заключительной части урока проводятся игры на внимание.

В ходе исследования мы выяснили, что игровой метод играет большую роль в построении учебного процесса. Предложенная нами программа будет способствовать дополнительными функциями по совершенствованию техники передвижения, а также повышению функциональных и физических способностей организма, о чем свидетельствует проведенный нами эксперимент. В конце эксперимента были обнаружены достоверные различия между всеми показателями тестов обучающихся до и после эксперимента, что подтвердило нашу гипотезу.

После проведенного нами исследования, мы провели повторное анкетирование и тестирование. И выяснили, что у обучающихся 8 класса 80% положительно относятся к занятиям физической культуры, и хотят, чтобы игровой метод присутствовал на всех занятиях, 5% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, нежелание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 15% остались равнодушными. В ходе анкетирования выяснилось, что занятия стали более интересны для 70% обучающихся, 75% школьников отметили, что отрицательные эмоции снизились. В ходе исследования заметили, что учащиеся стали более настойчивыми в своих решениях, общительными, смелыми и решительными, и более самостоятельными. В повторном тестировании физической подготовленности учащихся можно сделать вывод, что средняя оценка сравнения с нормативными требованиями для обучающихся возросла до оценки «5», и мы видим прирост по всем показателям. Предложенная нами методика по использованию игрового метода на уроках физической культуры была направлена на повышение физической подготовленности обучающихся, а так же их психоэмоциональному состоянию и сплоченности коллектива.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 2018. – 130 с.
2. Барков, В.А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе / В.А. Барков, Ю.К. Рахматов. – М.: Гродно: ГрГУ, 2019. – 24 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С.Барчуков. – М.: Советский спорт, 2020. – 431 с.
4. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: учебное пособие / В.С. Быков. – М.: Академия, 2018. – 174 с.
5. Введение в теорию физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2018. – 106 с.
6. Гойхман, П.Н. Физическая культура в школе / П.Н. Гоймах, О.Н. Трофимов. – М.: ФиС, 2019. – 379 с.
7. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2020. – 18 с.
8. Гугин, А.А. Уроки физической культуры / А.А. Гугин. – М.: Академия, 2019. – 225 с.
9. Демидов, В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В.М. Демидов. – М.: Академия, 2019. – 37 с.
10. Демчишин, А.Р. Подвижные игры / А.Р. Демчишин, Р. Мозола. – М.:

Советов школа, 2018. – 56 с.

11. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М.: Просвещение, 2020. – 48 с.

12. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – М.: «Уральский гос. техн. ун-т «УПИ», 2020. – 69 с.

13. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2019. – 48 с.

14. Казначеева, В.П. Теория и методы физического воспитания / В.П. Казначеева. – М.: Академия, 2021. – 270 с.

15. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в школе / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2018. – 81 с.

16. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. – М.: Академия, 2021. – 318 с.

17. Ковалев, В.Д. Спортивные игра / В.Д. Ковалев. – М.: Просвещение, 2018. – 310 с.

18. Козленко, Н.А. Теория и методы физического воспитания в начальных классах / Н.А. Козленко. – Тверь: Просвещение, 2018. – 220 с.

19. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2019. – 464 с.

20. Ливерова, Е.В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания / Е.В. Ливерова. – М.: Спорт в школе, 2019. – 110 с.

21. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 128 с.

22. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко, 2021. – 80 с.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2019. – 543 с.

24. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 2019. – 179 с.

25. Муллер, А.Б. Физическая культура / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2019. – 432 с.
26. Мустаев, В.Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры ТГПУ, 2019. – 70 с.
27. Настольная книга учителя физической культуры: пособие для учителя / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Академия, 2020. – 372 с.
28. Никитин, Б.П. Развивающие игры / Б.П. Никитин. – М.: Педагогика, 2020. – 87 с.
29. Николенко, Л.А. Игры в педагогическом процессе. Методические рекомендации / Л.А. Николенко. – М.: Просвещение, 2020. – 94 с.
30. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 402 с.
31. Подкасистый, П.И. Технология игры в обучении и развитии / П.И. Подкасистый. – М.: Просвещение, 2019. – 74 с.
32. Сиденко, А. Игровой подход в обучении / А. Сиденко. – М.: Просвещение, 2020. – 436 с.
33. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов. – М.: Владос, 2020. – 38 с.
34. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 117 с.
35. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. уч. заведений физ. культуры / под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 225 с.
36. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин. – М.: СпортАкадемияПресс, 2018. – 139 с.
37. Трофимова, Л.П. Оздоровительная физическая культура / Л.П. Трофимова. – М.: СПбГАФК, 2020. – 149 с.
38. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания / Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 102 с.
39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2021. – 480 с.

40. Янсон, Ю.А. Теория и методы физического воспитания / Ю.А. Янсон.
– М.: Академия, 2020. – 420 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 9 – Учебные нормативы для учащихся 8 классов

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Бег 30 м, сек	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
8	Бег 1000 м, мин.	3,1	4,1	4,4	4,1	4,4	5,1
8	Бег 500 м, мин.	1,35	2,05	2,25	2,05	2,2	2,55
8	Бег 60 м, мин.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
8	Бег 2000 м, мин.	8,2	9,2	9,45	10,0	11,2	12,05
8	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
8	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,3	16,0	17,0	19,0	20,0	21,3
8	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,2	10,4	11,1	12,0	12,45	13,3
8	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,5	5,2	5,45	6,15	7,0
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
8	Метание т.мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

Приложение 2

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) 8 класс

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре.

У ученика будут сформированы:

- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Ученик получит возможность научиться:

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- анализ;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть
- диалоговой формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления
- здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**1.1. Естественные основы.**

8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

8 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

8 класс. **Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

8 класс. **Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка

8 класс. Правила и организация и проведение соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Распределение программного материала по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-16 - волейбол;

II четверть – уроки № 17 - 19 – волейбол, уроки № 20- 31 гимнастика;

III четверть - уроки № 32 - 43 - лыжная подготовка, уроки № 44-51 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 52 – 61 - баскетбол, урок № 62 – волейбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	в упоре лежа (д.)				качеств.		получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	3 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Тестирование – бег (1000м).			Тестирование – бег (1000м).	(1000м).		поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</i>
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование –	1 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прыжок в длину с места.			упрощенным правилам.			
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя	2 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прямая подача, прием подачи.				прямая подача, прием подачи.		
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 нед окт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и	4 нед окт		Совершенствовать технику передач и приема	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых	Развитие навыков сотрудничества со

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1 нед ноябр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 нед ноябр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
19	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	2 нед ноябр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Соревнования по волейболу.					физических качеств	
Гимнастика (12 часов)							
20	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед ноябр		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в вися.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменённых ситуациях поставленных задач
21	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	3 нед ноябр		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
22	Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.	3 нед ноябр		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	
23	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	4 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
24	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	4 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25	Изучение техники прыжка способом «согнув	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
27	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
28	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
29	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
30	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	3 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
31	Выполнение на	4 нед		Выполнение на оценку	Кувырки назад и вперед,	Расширение	Смыслообразование–

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	оценку акробатических элементов.	дек		акробатических элементов.	длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (12 часов).							
32	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 нед январь		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	3 нед январь		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
34	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
35	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
36	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
37	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 нед февр		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
39	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 нед февр		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Техника спусков и подъемов на склонах.	2 нед февр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней	Формирование навыка систематического наблюдения за	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Прохождение дистанции 2 км на результат.			км со средней скоростью, 2 км равномерно.	скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	2 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Совершенствование техники конькового хода.	3 нед февр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					Развитие физических качеств.		конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
44	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	4 нед февр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
45	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 нед февр		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
46	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1 нед марта		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
47	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
48	Личная защита. Учебная игра.	2 нед марта		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
49	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
50	Техника броска двумя руками от головы с места с	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сопротивлением . Учебная игра.			рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	из спорных ситуаций
51	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	3 нед марта		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
52	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 нед апр		Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками	1 нед апр		Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	от груди в движении.				одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	физических качеств	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
54	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра.	2 нед апр		Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
55	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Сочетание приемов ведения, передач и	3 нед апр		Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).				сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.	3 нед апр		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
58	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением	4нед апр		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	. Игровые задания (4 х 4).				одной рукой от плеча в движении.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
59	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	4 нед апр		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
60	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание	1 нед мая		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответствен-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	туловища						ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1 нед мая		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Спортивные игры. Волейбол. (1 час)							
62	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2 нед мая		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	2 нед мая		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	3 нед мая		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	3 нед мая		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				упражнения.			
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	4 нед мая		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед мая		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	5 нед мая		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

Перечень учебно-методического обеспечения Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.
Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Приложение 3

Анонимное анкетирование по выявлению мотивации к занятиям физической культуры

Просим принять участие в анкетировании по выявлению мотивации к занятиям физической культуры. Выберите понравившийся вам ответ, и обведите его кружком.

Писать фамилию и инициалы не надо.

Дата _____ время _____ класс _____

1. Как вы относитесь к занятиям физической культуры?

а) положительно

б) недовольны

в) другое

2. Для чего вы посещаете уроки физической культуры?

а) ради оценки

б) ради удовольствия

в) проверить свои силы

г) другое

3. Что на ваш взгляд, может повлиять на мотивацию к занятиям физической культурой?

а) спортивные мероприятия

б) игровые технологии

в) учитель физической культуры

г) другое