

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Лицей N 22 «Надежда Сибири»
ул. Советская, 63
Тел. (383) 222-35-15 E-mail: l_22@edu54.ru

Номинация «Педагогический опыт»

**Нестандартное оборудование
на уроках физической культуры –
средство совершенствования двигательной активности
у учащихся начальной школы**

«Педагогический практико-ориентированный проект»

Усова Людмила Александровна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Заслуженный учитель РФ
МАОУ Лицей №22 «Надежда Сибири»

г. Новосибирск, 2022

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости, активности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский.

Краткая аннотация проекта

Проект «Нестандартное оборудование на уроках физической культуры – средство совершенствования двигательной активности у учащихся начальной школы» является профессиональным практико-ориентированным. Он разработан и реализован в МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири». В данном проекте раскрывается нестандартный подход учителя к своей педагогической деятельности, постоянная забота о совершенствовании своих профессиональных методов в работе с детьми младшего школьного возраста.

Главная цель физической культуры в школе – укрепление здоровья обучающихся через разностороннюю физическую подготовленность. Чем многограннее будет физическая подготовленность школьников, чем большим числом двигательных навыков они овладеют, тем легче будет достигнута эта цель.

В современном обществе наблюдается тенденция к сокращению и ограничению самостоятельной двигательной активности обучающихся. В настоящее время во многих школах спортивное оборудование морально устарело. Это не позволяет добиваться эффективности от уроков физической культуры. Вследствие этого у детей падает интерес к урокам. Чтобы повысить у детей уровень посещаемости и интереса к занятиям, преподаватели физической культуры используют нестандартное оборудование.

Проект создавался для устранения проблемы, выявленной в процессе изучения психолого-педагогической и методической литературы, осмысления собственного опыта, а также работы коллег по вопросам расширения спортивного оборудования на уроках физической культуры в начальной школе. Эта проблема заключалась в отсутствии на занятиях с учащимися младшего школьного возраста такого инвентаря, который способствует повышению у учащихся интереса к своей двигательной активности на уроках физкультуры и созданию позитивного настроения во время своей двигательной деятельности на уроке.

Работа над проектом велась при опоре на требования ФГОС НОО; на методические подходы и ценностные ориентиры, заложенные в учебно-методическом комплексе по физическому воспитанию для начальной школы; на идею педагогики сотрудничества, в основе которой лежит единый ценностный подход всех педагогов к развитию ребенка при сочетании самых разных форм обучения; на инновационные творческие идеи коллег-учителей физического воспитания.

Работа осуществлялась на базе лицея № 22 «Надежды Сибири». Она заключалась в разработке и апробации комплекса нестандартного оборудования на уроках физической культуры в начальной школе

В проекте представлено оборудование, которое было сконструировано учителем с помощью учащихся, их родителей и студентов. В процессе работы над проектом определялось место каждого элемента оборудования в структуре урока; определялась тема урока, в рамках которой возможно использование разработанного нестандартного оборудования. Определялась цель каждого нестандартного предмета, его функция в процессе применения на уроке.

Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию учащихся и влияет на развитие метапредметных компетенций у учащихся.

Материалы проекта могут быть использованы учителями для совершенствования двигательной активности детей как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Постановка проблемы

Любая физическая деятельность человека в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Чем выше их уровень развития, тем лучше работоспособность организма и выше производительность труда при одновременно меньших затратах энергии.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО урок физической культуры должен развивать метапредметные компетенции обучающихся и строиться на основе деятельностного подхода к освоению программы. Это открывает широкие методические горизонты для творческого учителя.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой укрепления здоровья школьников, начиная с их обучения в начальной школе. По определению Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье – это состояние полного, физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Младший школьный возраст – это время, когда активно идет работа по мотивации к укреплению своего здоровья. На этом этапе развивается и укрепляется мышечная система, увеличивается эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствуется координация движений, развиваются навыки владения телом, эмоциями. В возрасте 7–10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Этот возрастной период наиболее благоприятен и ответственен в формировании двигательных координаций ребенка, его двигательной активности. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Ни для кого не секрет, что есть несколько *причин*, заставляющих учителей физической культуры активно расширять диапазон физических способностей и двигательной активности у младших школьников.

Во-первых, в этот период у детей происходит становление индивидуальных интересов и мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Во-вторых, поступление в школу вносит большие перемены и кардинально меняет жизнь ребенка. Начало систематического обучения в школе, связано с изменением ведущей деятельности ребенка (игра – учеба). Двигательный аппарат детей 6–10 лет приспособлен к активным динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие – поддержание позы сидения – переносятся хуже. Однако, многолетние наблюдения за учащимися начальной школы показали, что двигательная активность первоклассников с началом учебных занятий в школе снижается почти в два раза по сравнению с дошкольным детством.

В-третьих, некоторые учителя, планируя ход урока, учитывают только умственные нагрузки детей: объем письменной работы, число примеров, задач, скорость чтения и др. Они часто забывают, что двигательный компонент урока не может оставаться вне поля их зрения. Если естественная биологическая потребность в движении ребенка будет не удовлетворена, то это не только будет способствовать утомлению, но и приведет к задержке развития, нарушениям здоровья. Например, поза сидя требует напряжения примерно 250 мышц из 600, имеющихся у человека. Для удержания этой позы необходима преимущественная работа мышц разгибателей: затылочных, спинных, мышц тазового пояса, которые у ребенка младшего школьного возраста еще недостаточно развиты. Время, в течение которого учащийся способен удерживать статическую позу, тем короче, чем меньше его возраст. Первые признаки утомления, когда мышцы переходят из состояния напряжения в состояние расслабления, появляются у детей 6 лет на 5–6 й мин, в 7 лет – на 7–9 й мин, в 8 лет – на 9–10-й минуте. Это проявляется в изменении посадки и, прежде всего, в

двигательном беспокойстве. Подобное положение тела отражает глубокую внутреннюю напряженность: психическую, моторную, вегетативную. А они разрушающе действуют на организм. На призывы учителя «сесть правильно» ребенок выпрямляется, но через 1–2 мин вновь ищет добавочные точки опоры, принимая вынужденные неестественные позы.

В-четвертых, условия для двигательной активности могут легко создаваться на уроке, если учитель понимает, что именно она развивает природные задатки ребенка. Под действием активных физических упражнений в организме возрастает синтез биологических активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение, повышают их умственную и физическую работоспособность: улучшаются процессы обмена веществ, терморегуляции и повышаются иммунные свойства организма. *Двигательная активность* – один из основных факторов, которые вызывают и определяют рост и развитие человека, обеспечивают адаптацию к условиям внешней среды. Учитель часто забывает, что существует тесная связь между двигательной активностью (особенно тонкокоординированными движениями пальцев рук) и развитием речи, словарным запасом, мышлением, а, следовательно, и общим психическим развитием. От правильно организованной двигательной активности зависит и познавательная активность ребенка.

В проекте термином «двигательная активность» обозначается сочетание разнообразных двигательных действий ребенка в различных учебных и других жизненных ситуациях, включая, в первую очередь, физические упражнения.

Кроме того, проект показывает, что решение проблемы совершенствования у детей двигательной активности начинается в начальных классах на уроках физкультуры, где наряду с традиционным оборудованием применяется система специально разработанного нестандартного спортивного оборудования. Уроки и внеурочные занятия, на которых используется *нестандартное* спортивное оборудование, всегда вызывают у учащихся неподдельный интерес. Но такой подход к урокам встречается нечасто.

Физическая культура – это учебный предмет двигательно-активного характера, который направлен на охрану и укрепление здоровья человека. Современная Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» определила его значение в современной системе образования – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Через интерес к физическим упражнениям, через ощущения мышечной радости, развитие физических качеств, закрепление двигательных навыков, двигательной активности у младших школьников формируется устойчивая мотивация к сохранению и приумножению собственного здоровья. Однако довольно часто в начальной школе не в полной мере реализуется двигательно-активный характер учебных занятий. Тем самым на учителя физической культуры налагается особая миссия – быть проводником в деле развития у школьников двигательной активности и переносить ее на другие учебные занятия.

Современную школу сложно представить без оснащенного спортивного зала. Естественно, что при комплектации спортивного зала учитываются требования ФГОС, регламентирующие нормы в освоении предмета «Физическая культура». Качественный инвентарь и стандартное оборудование позволяет повышать эффективность спортивных занятий и обеспечивать заинтересованность детей в своей физической активности. Однако, часто учитель и учащиеся начальных классов не могут полноценно пользоваться возможностями спортивного зала. В больших школах загруженность спортивных залов так велика, что занятия физкультурой для начальных классов просто не вписывается в график работы. То есть учитель встречается с проблемой «негде заниматься». Еще больше на возможность придать занятиям физкультуры двигательно-активный характер влияет то, что часто в спортивных залах стандартное оборудование не способствует созданию у младших школьников интереса к физическим упражнениям через ощущение мышечной радости, так как не соответствует требованиям индивидуального развития детей этого возраста. То есть учитель сталкивается с проблемой «нечем формировать активность, негде взять

нестандартное оборудование». Кроме того часто учитель скептически относится к тому, что нестандартное оборудование для оздоровления и развития двигательной активности можно разработать и сконструировать самостоятельно.

Разработка нашего педагогического проекта была связана с озабоченностью сложившейся ситуацией и уверенностью, что нестандартное оборудование можно успешно реализовать в режиме урока и внеурочной деятельности физической культуры. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Таким подходом является работа по созданию и использованию нестандартного оборудования, которое может успешно сочетаться с нормативным оборудованием и инвентарем. На наш взгляд такой подход позволит проводить уроки с учащимися младшего школьного возраста эффективно и на высоком эмоциональном уровне.

Цель и задачи проекта

Цель – Разработка, апробация и презентация комплекса нестандартного оборудования для совершенствования у младших школьников двигательной активности на уроках физической культуры.

Задачи:

- 1) Проанализировать программы по физическому воспитанию (1- 4 класс), выявить требования к спортивному оборудованию, имеющиеся объем и тематику уроков, на которых возможно использование нестандартного оборудования.
- 2) Провести «инвентаризацию» собственного методического арсенала нестандартного оборудования. Выявить возможность его использования на уроках для совершенствования двигательной активности учащихся.
- 3) Изучить и проанализировать у учителей, работающих в начальной школе, отношение к нестандартному оборудованию для уроков физкультуры, выявление опыта его использования на уроках и во внеклассной работе.
- 4) Подготовить нестандартное оборудование для уроков физической культуры в 1-4 классах.
- 5) Составить картотеку нестандартного оборудования. (Приложение 1)
- 6) Определить эффективность применения нестандартного оборудования для повышения уровня физической подготовленности обучающихся начальной школы с помощью разработанной анкеты. (Приложение 2,3,4)
- 7) Подготовить видеофильм с демонстрацией использованием нестандартного оборудования на конкретном уроке физической культуры в начальной школе. (Приложение 5)
- 8) Подготовить презентацию проекта по созданию нестандартного оборудования для педагогического сообщества (учителей лицея, города Новосибирска, Новосибирской области). (Приложение 6)

Этапы, сроки и методы реализации проекта

Актуальность использования нестандартного оборудования для уроков с младшими школьниками состоит в том, что младший школьный возраст играет огромное значение в период формирования здоровья ребенка, развития у него двигательных навыков и умений.

Младшим школьным возрастом считается возраст детей примерно от 6 до 10 лет. Для детей этого возраста является естественная потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Данный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательной активности.

В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Таким образом, необходимы ежедневные систематические занятия не вызывающие переутомления, перенапряжения обучающихся.

Использование нестандартного оборудования на уроке физической культуры, сочетание оздоровительных упражнений и подвижных игр позволяют более успешно достигать образовательных целей учебного занятия, успешной учебы и социализации младших школьников.

Задача учителя - создавать условия для активного формирования интересов к урокам физической культуры и развивать физические качества обучающихся, используя нестандартное оборудование. Дети с лёгкостью могут работать с ними. Для младшего школьного возраста характерно любопытство "Из чего это сделано?" «Для чего оно необходимо». Тем самым вызывая у детей мотивацию. А осознанная мотивация – побуждает интерес к учебному процессу на уроках физической культуры.

Личный опыт создания и использования нестандартного оборудования обобщен на кафедре физвоспитания НИПКРО, на методических объединениях учителей физической культуры города Новосибирска и представлен на конференциях в городах Кургане, Омске. Кемерово.

Нестандартное спортивное оборудование – это оборудование, подготовленное своими руками любым участником образовательного процесса из списанного инвентаря, подручных средств и материалов. Нестандартное оборудование вносит в каждое занятие элемент необычности, живости. Учащиеся с удивлением обнаруживают, что спортивным оборудованием иногда становятся привычные предметы, которые в обыденной жизни выполняют функцию, не связанную с задачами физического воспитания. Нестандартное оборудование формирует у детей предметно-пространственную развивающую среду, помогает сделать современный урок насыщенным и продуктивным. Применение нестандартного оборудования в различных игровых технологиях ведет к повышению творческого потенциала обучающихся, к глубокому, осмысленному и быстрому усвоению учебного материала.

Основное назначение нестандартного оборудования заключается в том, что оно во взаимодействии с классическим инвентарем

вызывает интерес школьников к укреплению своего здоровья и улучшению физического развития;

позволяет разнообразить упражнения для развития двигательной активности;

расширяет диапазон функциональных возможностей организма;

повышает защитные силы организма и его сопротивляемость; влияет на проявление волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

В перечень нестандартного оборудования могут входить и предметы спортивного инвентаря или тренажеры. Они могут быть самыми разными и выполнять различные функции. Они позволяют учителю подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Они избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняет цикл занятий, вдвое, втрое сокращает срок обретения нужных двигательных навыков и умений. Нестандартное оборудование и инвентарь можно использовать на всех этапах урока и в этом тоже его универсальность.

Срок реализации проекта: декабрь 2019 - май 2020 г.

Реализация поставленных задач происходила в несколько этапов

Подготовительный этап (декабрь 2019г.)

Изучение литературы по данной теме. Проведение стартовой диагностики – выявление групп учащихся с низким уровнем развития двигательной активности..

Выявление потребности в нестандартном оборудовании;

Определение круга педагогов, которые с интересом относятся к использованию нестандартного оборудования на уроках физической культуры.

В результате предварительной работы на данном этапе благодаря активной поддержке и творческому подходу родительской общественности и помощи студентов - практикантов НПК№1 им. А.С Макаренко идея использования нестандартного оборудования стала реализовываться, что повлияло на укрепление и совершенствование материальной базы учебного заведения. Они начали овладевать некоторыми современными педагогическими методами и осознавать необходимость дальнейшего изменения собственной практики. Для потенциальных участников проекта основным критерием стала готовность к открытости и изменениям (примерный круг вопросов при собеседовании: как вы понимаете проблему двигательной активности с помощью нестандартного оборудования? занимались ли вы ранее этой проблемой? в чем, на ваш взгляд, сильные и слабые стороны работы в этом направлении? каких знаний и умений в работе по этому направлению вам не хватает? организовывали ли вы занятия с нестандартным оборудованием? и т.д.).

Практический этап (январь 2020г - апрель 2020г.)

Составление картотеки нестандартного оборудования.

Изготовление оборудования совместно с родителями и студентами.

Разработка содержания занятий с использованием нестандартного оборудования.

Проведение учебных занятий и внеурочных мероприятий с использованием нестандартного оборудования.

На данном этапе был составлен план-график работы над созданием нестандартного оборудования и его использованием в работе с учащимся. В план были включены мероприятия по обмену опытом с коллегами по данному направлению работы, а также работа по подготовке презентации реализации и результатов проекта.

В рамках проекта были разработаны нестандартное оборудование – несложные, недорогие и безопасные, в основном сделанные из «бросового» материала. Это – использованные пластиковые бутылки и крышки от них, баночки из-под йогурта, пластиковые емкости из-под лекарств, пуговицы, деревянные палочки, использованные фломастеры и др. Такое самодельное оборудование вызывает интерес учащихся, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Использование этих пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различные патологии, подготовить их к выполнению других, более сложных движений, упражнений, заданий. Это способствует комплексному физическому воспитанию детей. У них развивается зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура,

активизируются зрительные функции. Работа над проектом показала, что каждое занятие, каждый урок приносит детям чувство удовлетворения, легкости и радости, а также пробуждает у них желание заботиться о своем здоровье и желание прийти на урок физической культуры снова.

В рамках работы над проектом были применены следующие методические рекомендации:

- нестандартное оборудование должно быть практичным, удобным и легко применяемым в использовании;
- нестандартное оборудование должно с интересом восприниматься участниками процесса;
- нестандартное оборудование должно мотивировать учащихся к двигательной активности;
- нестандартное оборудование должно соответствовать гигиеническим требованиям;
- нестандартное оборудование должно соответствовать эстетическим требованиям;
- при изготовлении нестандартного оборудования необходимо привлекать учащихся;
- сочетать использование стандартного и нестандартного оборудования;
- перед использованием нестандартного оборудования на уроках физической культуры его необходимо испытать;
- нестандартное оборудование должно соответствовать правилам техники безопасности;
- выбирать нестандартное оборудование для уроков физической культуры с учетом физической подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся;
- при чередовании упражнения со стандартным и нестандартным оборудованием необходимо, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц,
- обязательно проверять исправность нестандартного оборудования в начале и в конце урока.

Использование нестандартного оборудования позволяет создать необходимые условия для здоровьесбережения обучающихся и повышения уровня их физической подготовленности:

- 1) нет дополнительных затрат на необходимый спортивный инвентарь для уроков в начальной школе;
- 2) улучшается материально-техническая база образовательной организации;
- 3) привлекаются родители, учащиеся к изготовлению оборудования;
- 4) возрастает интерес учащихся к занятиям;
- 5) быстрее осваиваются сложные упражнения;
- 6) повышается моторная плотность урока;
- 7) уроки проходят на более эмоциональном уровне.

Заключительный этап (май 2020г.)

Разработка анкеты для диагностики результативности.

Итоговая диагностика.

Анализ эффективности реализуемого проекта.

Подготовка различных форм презентации опыта по итогам реализации проекта. (Видеофильм. Картотека нестандартного оборудования. Статья в журнал «Сибирский учитель». Презентация на образовательном форуме «УчСиб»).

Предполагаемые результаты реализуемого проекта

В результате реализации проекта арсенал оборудования уроков физической культуре для начальной школы лицея пополнился комплексом нестандартного оборудования, разработанного учителем совместно с родителями и детьми. В рамках проекта дано описание нестандартного оборудования, оно систематизировано и имеет методическое обоснование, которое поможет понять любому взрослому человеку его предназначение и правильное использование для работы с детьми. Для пропаганды этих материалов среди учителей и родителей разработана памятка о правильном применении этого оборудования в работе с детьми. Диагностика, проведенная с помощью анкеты, показала, что применение разработанного инвентаря на уроках в начальной школе важно для учителей, детей и родителей:

Для учителей:

- предложен подход развития двигательной активности детей с использованием нестандартного оборудования на уроках физической культуры;
- пополнено оснащение нестандартным оборудованием спортивного помещения, в котором проходят занятия физической культурой с учащимися начальной школы;
- созданы условия для раскрытия творческого потенциала учителя, повышения его профессиональной педагогической компетентности;
- созданы условия для обобщения и распространения опыта работы по использованию нестандартного оборудования на уроках физкультуры;
- на уровне педагогических технологий происходит обогащение методов, приемов и форм работы по развитию двигательных способностей и физических качеств у обучающихся посредством использования нестандартного оборудования;

Для учащихся:

- обогащается двигательный опыт;
- появляется возможность достижения более высоких спортивных результатов;
- создаются условия для развития двигательных физических качеств;
- усиливается мотивация к совместной деятельности в коллективе;
- проявляется интерес к повышению самооценки;
- проявляется способность предвидеть результаты и контролировать их выполнение;
- отмечается бережное обращение с инвентарем, применение их творчески;
- проявляется интерес к созданию авторского инвентаря;
- отмечается удовлетворенность школьников уроками и их высокую мотивацию к двигательной активности во время занятий.

Для родителей:

- родители вовлекаются в образовательное пространство;
- у родителей повышается интерес к урокам физической культуры и спортивно-массовым мероприятиям;
- родители осознают значение уроков физкультуры для формирования у своих детей здорового образа жизни;
- родителями раскрывают потенциал своих детей в творчестве.

Данный комплекс нестандартного оборудования для уроков физической культуры в начальной школе будет представлен педагогическому сообществу г. Новосибирска через публикацию материалов в журнале «Сибирский учитель»; через демонстрацию интерактивной презентации результативности проекта на педагогическом совете лицея и на научно-практической конференции; через видеофильм, демонстрирующий использование нестандартного оборудования на конкретном уроке. Педагогический проект будет также представлен на образовательном форуме «УчСиб 2022».

Практическая значимость результатов

Опираясь на цель и задачи профессионального педагогического проекта, определены продукты проектной деятельности и практическую значимость результатов. К проектным продуктам мы отнесли картотеку нестандартного оборудования, анкету для родителей «Двигательная активность детей дома», анкету для детей, разработку и оформление методики проведения игр и занятий с использованием нестандартного оборудования, мультимедийную презентацию урока с использованием нестандартного оборудования, видеоуроки по теме проекта.

Практическая значимость заключается в том, что использование разработанного комплекса нестандартного оборудования расширит учебно-методический комплект учителя и позволит оптимизировать спортивное оборудование и инвентарь на уроке в начальной школе. Работа над созданием оборудования помогает обеспечивать решение воспитательных и дидактических задач, разрабатывать методику его использования для самовыражения обучающихся.

Поэтому в рамках данной темы: «Нестандартное оборудование на уроках физической культуры – средство совершенствования двигательной активности у учащихся начальной школы», мы организуем и проводим такие формы работы, как:

- урочная форма занятий;
- занятия в рамках спортивных кружков;
- подвижные игры на переменах;
- соревнования;
- совместные семейные спортивные мероприятия.

Знание требований к использованию оборудования обеспечило оптимальную продолжительность его применения в разных формах и видах деятельности в течение всего дня. Благодаря этому удалось достичь овладения детьми многими видами упражнений, их двигательного творчества с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Применение нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе позволит повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличить объём двигательной активности, поднять эмоциональный настрой.

Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры, сочетание оздоровительных упражнений и подвижных игр позволит достичь образовательных целей каждого учебного занятия, успешной учебы и социализации младших школьников.

Работа над проектом объединила в совместной деятельности учителя, учащихся и их родителей. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании школьников и пропагандировать его среди других родителей. Повысилась активная родительская позиция в потребности школьников в движении, обеспечивающая здоровую жизнедеятельность ребенка. Для родителей был проведен семинар-практикум «Нестандартное оборудование своими руками». Родителям были показаны чертежи-схемы и рисунки нестандартного оборудования, предложены буклеты и памятки по изготовлению и применению нестандартного оборудования. Со временем все большее количество родителей включались в работу по изготовлению предложенного оборудования, а также разработали авторские схемы.

Перспективы развития проекта

В дальнейшем этот проект может начать развиваться в разных направлениях.

В первую очередь необходимо проводить работу по распространению опыта использования нестандартного оборудования для учителей физической культуры и учителей

начальной школы. Следует также продолжить работу по конструированию и созданию новых объектов нестандартного оборудования, а также оснащать спортивный зал, этим оборудованием в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Кроме того необходимо разработать для учителей методические рекомендации по применению нестандартного оборудования на уроках физической культуры в начальной школе.

Использованные источники информации

Нормативно-правовая база

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте».
4. Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Психолого-педагогическая и методическая литература

1. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура. - М.: "Просвещение", 1995.
2. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, ползать, метать. - М.: "Просвещение", 1997.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Я.: Издательский центр "Гринго", 1996 - 176 с.
4. Вишнев В.Е. Физическая культура в школе // Педагогика, 2003. - №4
5. Гладышев А.А. Многокомплексные гимнастические снаряды. - М.: "Просвещение", 2004.
6. Горбунов А.И. Физическая культура в школе // Педагогика, 1989 - №11
7. Лепешкин В.А. Физическая культура в школе // Педагогика, 1990. - №6
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999. стр. - 146
9. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие. - М; "Астрель", 2003.
10. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Под редакцией Железняк Ю.Д. - М.: Издательский центр "Академия", 2000 - 384 с.

Публикации автора проекта

1. Усова Л.А. Журнал «Физическая культура» №7 2021г стр. 26-27 Москва
2. Усова Л.А. Издательство «Русское слово». Свидетельство о публикации 11.10.2021г Москва
3. ВФЦОМФ сайт «Модель взаимодействия участников образовательных отношений по физическому воспитанию» 15.12.2019г

Интернет-источники

- <https://infourok.ru/primenenie-nestandartnogo-inventarya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-kak-sredstvo-priobscheniya-uchaschihsya-k-sportu-i-zdorovomu--1069331.html>
- <https://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-stol/nestandartnoe-oborudovanie-dlja-fizkultury-svoimi-rukami.html>

**Люблю я физкультуру, её преподаю.
И для детей здоровья и спорт я подарю.
И научу их бегать, прыгать и в волейбол играть
И навыки в спорте я буду прививать.
Ребенок будет смелым, быстрым и умелым.
Себя везде покажет (спасибо, может, скажет)
(Усова Л.А)**

Картотека предметов нестандартного оборудования
(Стихи к отдельным предметам оборудования написаны ученицей 7 ПИ класса лицея
№ 22 «Надежда Сибири»
Елизаветой Байгужаковой)



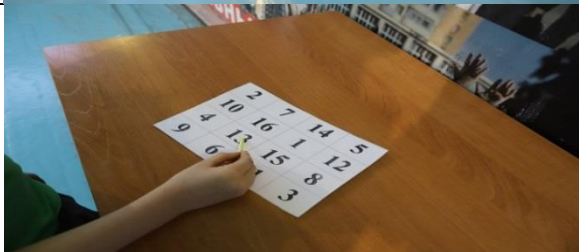
Всё у нас для спорта есть, невозможно перечесать!
 Скакалки, кегли и дорожки и гантелей есть немножко.
 Есть мячи, косички, кольца.
 Есть и балансир и дуги.
 Мешочки набивные, да яркие какие.
 Гимнастические палки, ленты, обручи, скакалки.
 Будем дружно в дартс играть,
 Глазомер свой развивать.

Чтоб успешно развиваться
 Нужно спортом заниматься
 От занятий физкультурой
 Будет стройная фигура !

«Переправа»

Материал – деревянные плашки.
 Цель - развивать точность, быстроту,
 координацию и выносливость, развивает
 глазомер, ориентировку в пространстве,
 совершенствует умение сохранять
 равновесие, умение отталкиваться и
 приземляться.
 Применяется в конкурсных и
 соревновательных видах занятий.



«Ходунки» Материал – дерево, ткань. Цель – развитие координации движений, тренировка мышц рук и плечевого пояса, ног. Применение для подготовки к тренировкам по лёгкой атлетике, конькобежному и лыжному спорту, спортивной ходьбе. Может использоваться в конкурсных мероприятиях.	
«Ходунки» Представьте, вы на лыжах, вы словно бегунки. Готовы на уроке использовать вот эти ходунки Они подарят силу, но нужно вам успеть, И нужно без наклона на ногу их надеть.	
«Шестигранники» Материал – пластиковые геометрические фигуры Цель - развитие глазомера, мышц рук и кисти, выработка точности и ловкости броска. Гармонизация работы глаз и рук, развитие внимания, сосредоточенности, развитие навыка различения цветов. Применение в групповых заданиях и эстафетах, но могут применяться и индивидуально.	
«Математическая эстафета» Материал – счетные палочки, лист формата А4 Цель – развитие быстроты, выносливости Применение – интегрированный урок : физическая культура-математика, подвижные игры , эстафета Математика-точная наука Добежать до нужной цифры , это просто мука А если этих цифр 2,3,5 –это достижение! Ты только успевай добеги И конечно победи!	

«Мишени»: Обручи, геометрические фигуры, дартс/дротики, аппликационные перчатки Материал – фанера, липучка, стойки. Перчатки из ткани баннера . Цель - развитие меткости, ловкости, глазомера, мелкой моторики рук, точности передачи предмета. Применяются на уроках легкой атлетики , спортивных игр на точность передач. Осуществляется подготовка ребят к тренировкам по теннису, волейболу, баскетболу.	
«Мишень – аппликационная перчатка» Броски дети освоят, и будут целить метко. Для этого имеется чудная перчатка. У перчатки как у елки огромные иголки. Вам нужно постараться, чтобы победить До каждой лапки – елки вам нужно успеть добежать.	
«Считалочка» Материал – упаковочные коробки из-под яиц, мячи-прыгунки Цель – совершенствование быстроты реакции, сообразительности и ловкости, развитие логики, совершенствование счёта, мелкой моторики. Применение- подвижные игры , соревнования.	
Считалки помогают выбрать водящего в игре или разделиться на команды. Для считалок очень важен ритм, поэтому в их текстах часто встречается счёт.	
«Цветные пластмассовые палочки» Материал – некондиционные гимнастические обручи. Цель - развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, мелкой моторики, мышления, формирование коммуникативных навыков. меткость, внимание, формирует правильную осанку, развивает интерес к физическим движениям, эстетический вкус. Применение- в различных эстафетах. «палочки» можно привести в разную форму: квадрат, треугольник, круг, полосках. Можно использовать для бросания в вертикальную цель, для ходьбы по ним, перешагиванием через них.	
«Цветные палочки» Чтоб расти и закаляться Не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам!	

«Тренажер для отжимания» Материал – станок: фанера, батарейка Цель – вырабатывать силу мышц, волю к победе. Применение - в запланированное время на учебном занятии. Может использоваться во внеурочное время, подготовка к сдаче норм ГТО.	
«Тренажер для отжимания» А ты, товарищ, не ленись, к станочку ближе наклонись. Тебе скажу я без прикрас, фигура будет высший класс! Много нужно здесь умения, выполнять все упражнения. Отжимание: вниз-вверх – здесь вас ждет большой успех!	
«Кольцеброс» Материал - пластмассовые трубы, дерево Цель – тренировка меткости. Применение- в качестве соревновательного инвентаря на учебном занятии и во внеурочное время.	
Кольцеброс Дети вышли по порядку На активную зарядку. Пометать на кольцеброс Захотелось им всерьез.	
«Обруч на платформе» Материал – пластмассовый обруч подставка , . Цель – развитие ловкости, координации движений. Применение- в игровых ситуациях, подвижные игры на переменах, эстафетах	
«Обруч» Будешь крепок и могуч, прыгать будешь выше туч. В обруч будешь ты нырять Рубеж любой ты сможешь взять !	

«Лабиринт» Материал – ткань Цель – развитие ловкости, точности, координации движений Применение - на занятии для создания командной обстановки подвижных играх, развитие ловкости Руки наши цепкие Ноги наши сильные Тренироваться каждый день Лазать, прыгать и скакать нам не лень	
«Резинка» Материал – резинка различной длины и ширины. Цель – развитие прыгучести, координации, выносливости, популяризации русских народных игр Применение - игры на переменах, соревнованиях Будем вместе вспоминать Да с девчонками играть Была культовой игрой И назвали – просто Резиночкой	
«Линейка для выполнения теста на гибкость» Материалы – пластик, скамейка Цель – развитие гибкости Применение – участие в соревнованиях ГТО, мониторинг физического развития	
«Стойки-ленты» Материалы – деревянные стойки, лента безопасности Цель – развитие гибкости Применение - спортивные конкурсы-	
Когда рубеж одолел, Себя самого ты уже преодолел. После этих упражнений Нас уже не одолеть, И микробы, без сомнений, Не заставят нас болеть.	

«Набивные мячи» Материалы – старые волейбольные мячи, наполненные песком или плотно набиты тряпьем. Цель – развитие силы рук, ловкости. Использование – для проведения разминки, а так же для подводящих упражнениях к играм баскетбол и волейбол и для проведения эстафет.	
Мячи набивные. Никогда не унывай, В цель мячами попадай! Вот здоровья в чем секрет- Будь здоров! Физкульт-привет!	
«Мешочки - с песком или с крупой, сшитые из плотной ткани» Материалы – ткань, крупа, мелкие камушки Цель – развитие осанки, развития силы рук, мелкой моторики. Использование – общеразвивающие упражнения и эстафеты	
Мешочек с песком  Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили, Вот так, вот так, Головой своей крутили	
«Наклонная скамья» Материалы – толстая доска или старая скамейка. Цель – развитие силы рук, укрепление мышц пресса. Использование – специальными креплениями в виде крючков крепится к шведской стенке. Для упражнений в лазании и ползании.	
Видел много самых разных В парке, во дворе, в саду.	

Но такую как в спортзале
Вряд ли где-нибудь найду.

**Из дерева настольное
На меткость развлечение.
Узнай на сколько точное
И правильное зрение.**

«Джоколло»

Материал – дерево, кругляшки.

Цель – развитие силы рук, меткости

Игра – соревнование – забить шайбу в лузу и
набрать наибольшее количество очков.

Игра -соревнование в подвижных играх



**Оттолкнись скорей ногой
Оставайся ты собой
Мчись, лети, плыви и наслаждайся!
Спортивным будь и закаляйся**

Скейтборд

Материал – скейт доска

Цель- развитие равновесия, координации ,
ловкости

Применение – соревнования «Веселые
старты»



**Может мостик сделать Саша
По канату смело шагает
Свои ножки Саша укрепляет**

Канатоходец

Материал - канатная дорожка

Цель - координации движений, равновесия

Применение-гимнастика - хождение по
узким предметам



**На брусок упасть, отжаться
18 раз подряд
И при этом улыбаться
Физкультуре каждый день**

Отжимание от бруса Материал – березовые бруски, высота -5 см Цель- развитие силы и выносливости Применение-досуговое занятие дома. На перемене, на уроках. Участие в соревнованиях ГТО	
Спортсменам плечи расправляет Силу, ловкость нам дает На рекорды нас зовет!	
Тоннель Материал- ткань, закрепленная конпками на обруче Цель-развитие ловкости, умение преодолевать препятствия, уметь ползать на четвереньках, ползти по –пластунски. Применение- подвижные игры, эстафеты	
Сережа прыгнул на 2 метра Ему сегодня повезло Три попытки даются Сереже Для того, чтобы преодолеть эту длину !	
Прыжковая дорожка Материал –ковровая дорожка с разметкой Цель- подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО в прыжках , обучение и закрепление техника прыжка по фазам , развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств Применение- участие в соревнованиях – Президентские состязания	
Старайся упражняться переменнo И сила наберется постепеннo	

Диск здоровья Материал-два металлических круга, соединенные шайбой Цель-развитие гибкости, пластики движений Применение-досуговое занятие, игры на перемене.	
На длинной скакалке скачу Здоровый образ жизни очень я вести хочу	
Длинная скакалка Материал- длинная бельевая веревка № 2 Цель-развитие прыгучести, ловкости, чувство ритма Применение- соревнования одиночные и групповые	
Большое поле, черный с белым. Строй комбинации, играй Руби, будь дерзким, даже смелым. И с интеллектом побеждай	
Шашки Материал – карточки, шашки. Цель- пропаганда логической игры . развитие мышления Применение-досуговое занятие дома. На перемене, на уроках. Участие в соревнованиях - Президентские спортивные игры	
Конь или ферзь, король или пешка Королева где и слон Обыграй ты всех , не мешкай Развивай свой умный тон	
Шахматы Материал – шахматные деревянные фигуры. доска, часы. Цель- пропаганда логической игры . развитие мышления Применение-досуговое занятие дома. На перемене, на уроках. Участие в соревнованиях-Президентские спортивные игры	

**Хотите быть сильными , используйте канат
Вам все мышцы разовьют
Вас ждет праздничный салют!**

Перетягивание каната

Материал- канат , конусы , разделительная ленточка.

Цель-пропаганда русской народной игры, развитие силы, выносливости.

Применение-тренировка, соревнования .



**Флорбол-чудная игра
Он свел моих всех близких друзей
В него всегда играть пора
Зимой весной и жарким летом!**

Флорбол

Материал- клюшки ,пластиковый мяч.

Цель –ознакомление с игрой , обучение игровым приемам , развитие быстроты, ловкости , выносливости .

Применение-игры, эстафеты , участие в соревнованиях центрального округа



Нестандартная мишень

Материал-подставки для баскетбольных мячей, теннисные шарики.

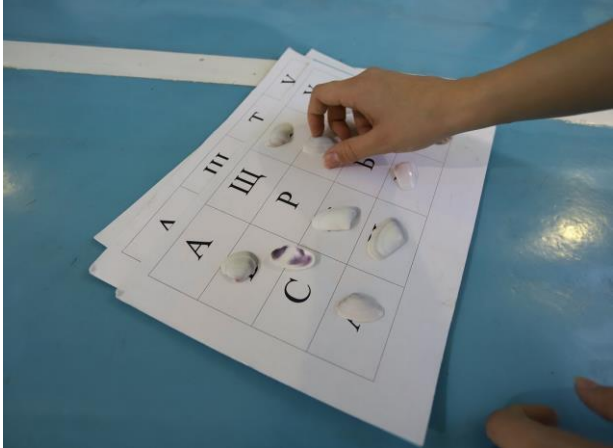
Цель-развитие меткости, ловкости

Применение – подвижные игры, соревнования .



**А хорошо вы помните какие есть геометрические фигуры?
Рисовали мы их с натуры
Задача ваша в фигуру эту попасть
Постарайтесь, пожалуйста при этом не упасть!**

Геометрические мишени Материал –геометрические фигуры из фанеры, трос, держатели . Цель – подготовка учащихся в сдаче норм ГТО, Развитие ловкости, меткости Применение- отработка техники метания мяча, соревнования.	
Детки любят в кубики играть И картинки собирать И, конечно, друга побеждать!	
Цветные детские сказочные кубики Материал-деревянные кубики , карточки Цель-узнавать русскую народную сказку по картинкам , учить детей рассказыванию сказок Применение – игры на перемене, домашнее задание, групповые эстафеты.	
Чтобы в пик игры и склон Восклицали: БАД-МИН-ТОН!!! Люблю бегать и скакать Люблю играть я в бадминтон!	
Бадминтон Материал-ракетка, воланчик. Цель- обучение игровым приемам игры , Применение-подвижные игры, эстафеты	
Игра в лото-старинная забава Тест на внимание, реакцию и счет Бальзам на сердце тем , кому везет	

Лото Материал – карточки цифровые , кубики Цель –восполнение сообразительности, развитие памяти , учатся общаться , популяризация народной игры Применение—досуговое занятие, для учащихся , временно освобожденных от уроков	
Будем дружно в дартс играть Глазомер свой развивать!	
Дартс Материал –мишень , дротик . Цель- развитие глазомера, точности Применение – для общей физической подготовки, для отдыха в соревнованиях по полиатлону .	
Сейчас нужна вам ловкость А также быстрота Вам нужно найти буквы И получить слово Скажу вам на ушко- написано –ракушка	
Ракушечка Материал ракушки . лист формата № 4 Цель –развитие моторики рук, интеграция урока физкультуры-русский язык . Применение –подвижные игры , досуговое занятие , использование игры в домашних условиях	
На меткость ты себя проверь! Ты сможешь главное –поверь! Строй баррикады , разбивай И меткость свою проверяй	

Городки Материал –березовые чурки, бита. Цель- пропаганда русских народных игр , Развитие ловкости , внимания Применение – спортивные и подвижные игры	
Что за разноцветный круг Покрути его мой милый друг Поддержи свою фигуру и спортивную натуру	
Обруч Материал – пластмассовые и утяжеленные обручи. Цель-развитие гибкости Применение-раздел гимнастики, веселые старты.	
Степ-аэробика у нас Удастся просто класс Наш Сережа –супер-класс Мастер –высший пилотаж!	
Степ платформа Материал- степы универсальные Цель- развитие координации движений, укрепление мышц. Применение-показательные выступления , танцевальные упражнения.	
В моем спортивном зале Целый день шурум –бурум В баскетбольную корзину мяч кидаем по утру	

Мини баскетбольное кольцо

Материал –мини баскетбольное кольцо с сеткой , стенка гимнастическая, баскетбольный мяч №3

Цель –развитие ловкости , отработка игрового приема -броска мяча в кольцо

Применение –раздел учебной программы- баскетбол , свободный досуг , выполнение домашнего задания .



**Любое упражнение –это не увлечение
Но еще и тяжелый труд
Только те , кто не знает лени
Чемпионами зовут!**

Спортивная ярмарка

Материал – различные спортивные предметы

Цель – перенести поочередно предметы из одного обруча в другой, развитие ловкости , выносливости

Применение –веселые старты



Готов к труду и обороне
В лицее каждый ученик.
И даже тот , кто не привык ,
Он все равно про спорт все знает .
И золотой значок вручает
Нам губернатор, мэр, их зам.
В лицее все всем по зубам!



Спортсменов должен каждый знать
Ценить, любить и уважать.
А если вдруг не знает кто-то -
Ты посмотри скорей на фото!
Там кто то в волейбол играет,
А кто-то гири поднимает.
У нас в Лицее каждый знает -
Спорт возражений не принимает.



Анкета для родителей
« Двигательная активность детей дома»

№	Вопрос	Развернутый ответ
1.	Что беспокоит вас в состоянии здоровья Вашего ребёнка?	
2.	Каким спортивным оборудованием или инвентарем Ваш ребенок пользуется дома?	
3.	Какие виды закаливания Вы считаете наиболее полезными и проводите с ребёнком в семье?	
4.	Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни: в выходные?	
5.	Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа? Какие формы закаливания предлагаете проводить в школе?	
6	Сколько времени проводит ребенок за компьютером, телефоном, телевизором?	
7	Какие меры предосторожности в отношении вашего ребёнка должен, на ваш взгляд, предпринимать учитель в связи с имеющимися заболеваниями, травмами?	

Мониторинг физического развития

№ П/п	Контрольные нормативы	класс	Физические способности	нормативы					
				5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3*10 м (сек)		Скоростные	Мальчики			девочки		
		1		10.2	10.5	10.9	10.6	11.0	11.9
		2		9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
		3		9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
		4		9.0	9.5	10.2	9.2	10.0	10.5
		5		8.9	9.7	10.0	9.4	10.2	10.8
		6		8.7	9.5	10.1	9.2	10.0	10.6
		7		8.5	9.1	9.8	9.0	9.6	10.3
		8		8.3	8.8	9.6	8.7	9.3	10.0
		9		8.1	8.6	9.4	8.6	9.2	9.9
		10		8.0	8.4	9.2	8.5	9.1	9.8
		11		7.8	8.1	9.0	8.6	9.2	9.9
2.	Прыжок в длину с места (см)	1	Скоростно- силовые	120	110	105	115	105	85
		2		130	120	110	120	110	90
		3		140	130	125	130	120	100
		4		150	140	120	140	130	115
		5		170	150	140	160	140	130
		6		180	170	160	170	150	140
		7		190	180	165	175	160	145
		8		197	185	170	180	170	150
		9		213	195	185	185	175	155
		10		220	205	175	190	180	160
		11		235	215	180	195	180	160
3.	Прыжок через скакалку(30сек)	1	Координационн ые	15	12	10	17	15	13
		2		28	26	23	28	21	19
		3		36	34	30	36	34	30
		4		45	40	36	45	40	36
		5		120	100	90	130	120	110
		6		130	110	95	135	125	115
		7		135	115	100	140	130	120
		8		220	200	185	225	210	195
		9		225	205	190	230	215	200
		10		230	210	195	235	220	205
		11		235	215	200	240	225	210
4.	Юноши – подтягивание на высокой перекладине (раз). Девушки – поднимание туловища (30 сек)	1	Силовые	2	1	1	12	8	5
		2		3	2	1	14	10	6
		3		4	2	1	16	12	8
		4		5	3	2	19	14	10
		5		5	3	2	21	19	15
		6		6	4	3	22	20	16
		7		7	5	3	23	21	17
		8		8	7	5	35	30	25
		9		10	8	6	37	34	30
		10		11	9	7	39	35	32
		11		12	10	8	40	37	34

Порядок проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности учащихся

Цели:

1. Оценка эффективности процесса обучения, роста технической и физической подготовленности обучающихся.
2. Оценка эффективности деятельности лица по внедрению здоровьесберегающих технологий, методик и проектов;
3. Объединение усилий педагогических коллективов, врача лица и родителей в воспитании здорового, физически крепкого ребёнка;
4. Создание системы целенаправленной индивидуальной работы по диагностике физического развития и двигательной подготовленности учащихся лица для оценки динамики физического развития и двигательной подготовленности учащихся, мотивации на формирование здорового образа жизни;
5. Совершенствование ресурсного обеспечения спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой деятельности лица

Требования к организации мониторинга

- Мониторинг проводится учителями ежегодно на уроках физической культуры (сентябрь и май).
- В тестировании принимают участие школьники, допущенные к урокам физической культуры.
- Участники тестирования должны выполнить тестовые задания:
 - 1) Челночный бег на 3*10 метров (скоростные способности);
 - 2) Прыжки через скакалку (способности к выносливости);
 - 3) Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);
 - 4) Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подъём туловища из положения, лёжа (девочки) (силовые способности);

Техника выполнения заданий:

1.Подъём туловища из положения, лёжа на спине. И.П. Лёжа на спине, руки за голову, пальцы в замок, затылок касается коврика или мата, ноги согнуты в коленях под 90 градусов, ступни закреплены. Поднять туловище, не расцепляя пальцев, коснутся локтями коленей, вернуться в исходное положение.

Считается общее количество подъемов за установленное время.

2.Челночный бег. Старт на линии без кубика. Кубик стоит на расстоянии 10 метров от старта. По команде “марш” участник бежит за кубиком, берёт кубик, бежит 10 метров, кладёт его за линию и возвращается финишируя.

Ошибки: касание рукой пола на повороте, кубик лежит не за линией. Падение ошибкой не считается

3.Прыжки через скакалку. Прыжки выполняются на двух ногах, подпрыгивая на каждый оборот скакалки.

Считается общее количество прыжков за установленное время. Остановка за ошибку не считается.

4.Подтягивание на высокой перекладине. И.П. Вис хватом сверху. Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину, голова, туловище, ноги сохраняют прямую линию. Разогнуть руки до полного выпрямления, сохраняя прямую линию: голова, туловище, ноги. Оценка уровня развития двигательных качеств учащихся осуществляется по стандартам, которые отражают уровень физической подготовленности в трех градациях: низкий, средний, высокий (приложение таблицы норм и уровней).

Складывая все общие отметки и разделив на количество учеников класса, мы получим оценку физической подготовленности класса.

Складывая все общие оценки классов и разделив их на классы-комплекты, получим оценку физической подготовленности школы.

По итогам проведения каждого этапа мониторинга учитель физической культуры заполняет протоколы (приложение протокола). Контрольные испытания по тестам в конце учебного года (апрель) дают возможность учителю определить улучшение, величину сдвига (в процентах) физической подготовленности каждого ученика, сравнивая исходный показатель (сентябрь).

Проведенный анализ с построением графиков, сопоставлением результатов, достигнутых в начале и в конце учебного года, позволяет судить об эффективности процесса обучения, роста технической и физической подготовленности обучающихся. Итоги мониторинга обсуждаются на заседаниях кафедры учителей физической культуры и ОБЖ.

Порядок организации мониторинга составлен руководителем окружного методического объединения учителей физической культуры, учителем физической культуры лицей N22 "Надежда Сибири" Усовой Л.А.

Уровень физической подготовленности учащихся Лицей №22

классы	Кол-во обучающихся	Уровень физической подготовленности.					
		сентябрь			май		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
2 А	30	5	18	7	3	19	8
2 Б	31	6	21	4	5	22	4

Вопросы	Да	Иногда	Редко
Используется ли нестандартное оборудование на ваших уроках?	20	30	10
Использование какого из нестандартного оборудования вам нравится больше всего?	Лесенка 25	Ходунки и барьеры 20	Все нравится 15
Какие уроки вам нравятся больше: традиционные или с использованием нестандартного оборудования?	Обычные 10	НО 24	Любой урок 26

Диаграмма физического развития 2018-2021г

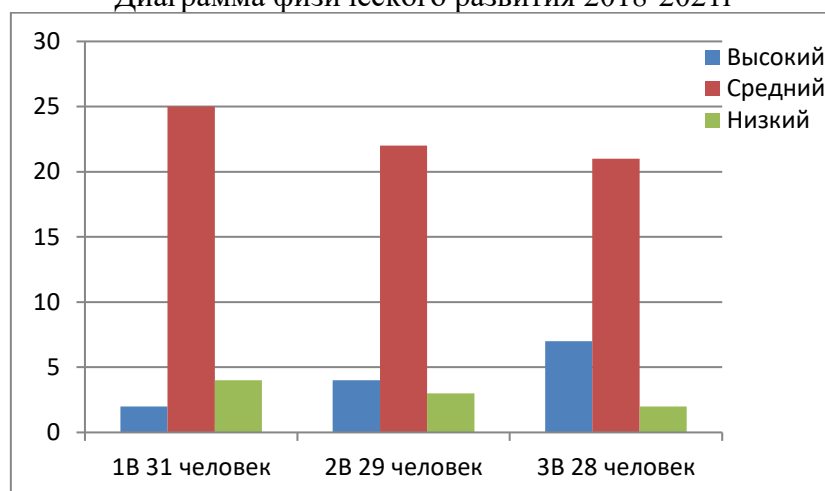


Диаграмма физического развития 2018-2021г

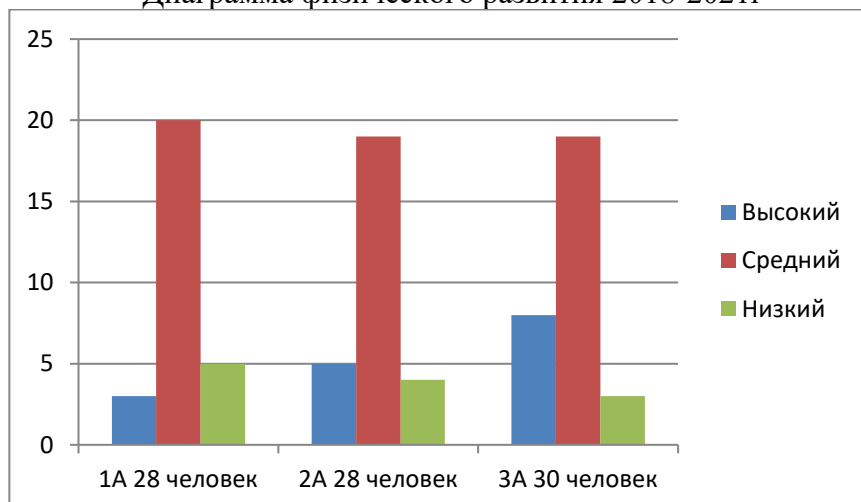


Диаграмма физического развития 2019-2021

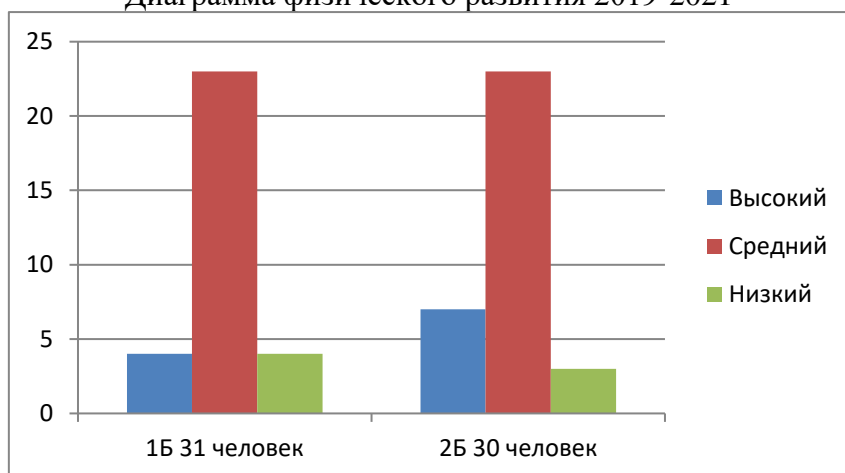


Диаграмма физического развития 2019-2021г

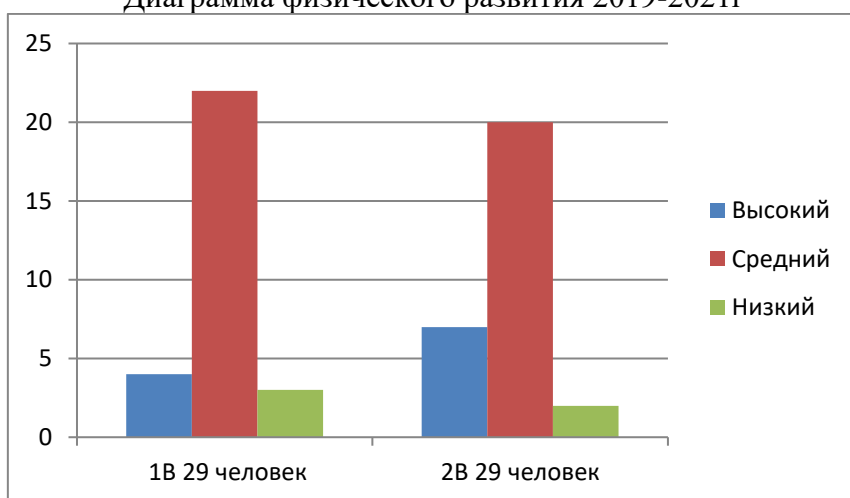


Диаграмма физического развития 2018-2021г

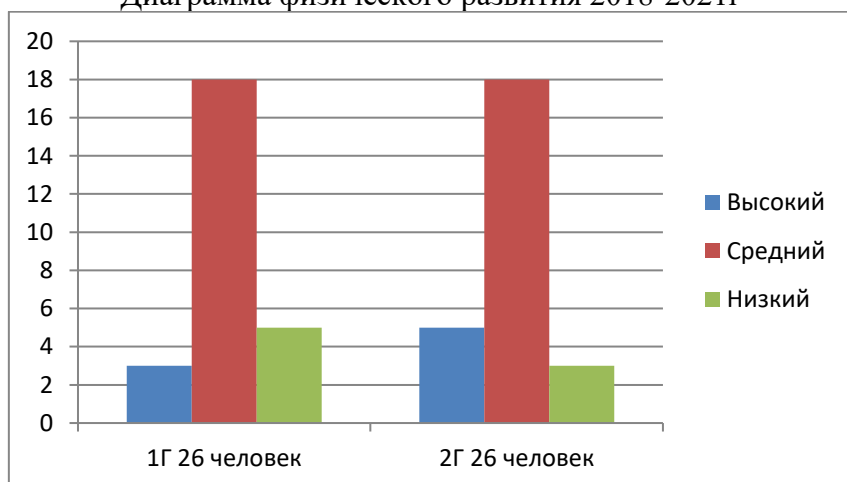


Диаграмма физического развития 2020-2022г

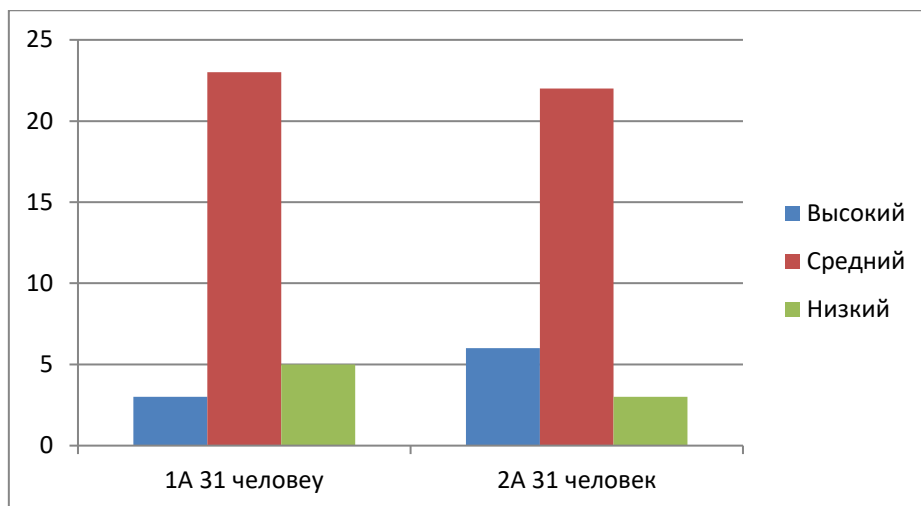


Диаграмма физического развития 2020-2022

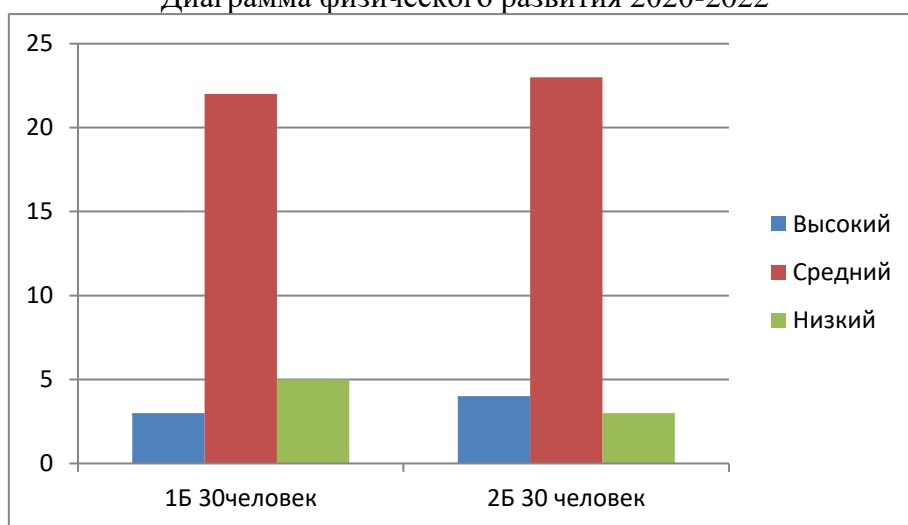


Диаграмма физического развития 2020-2022

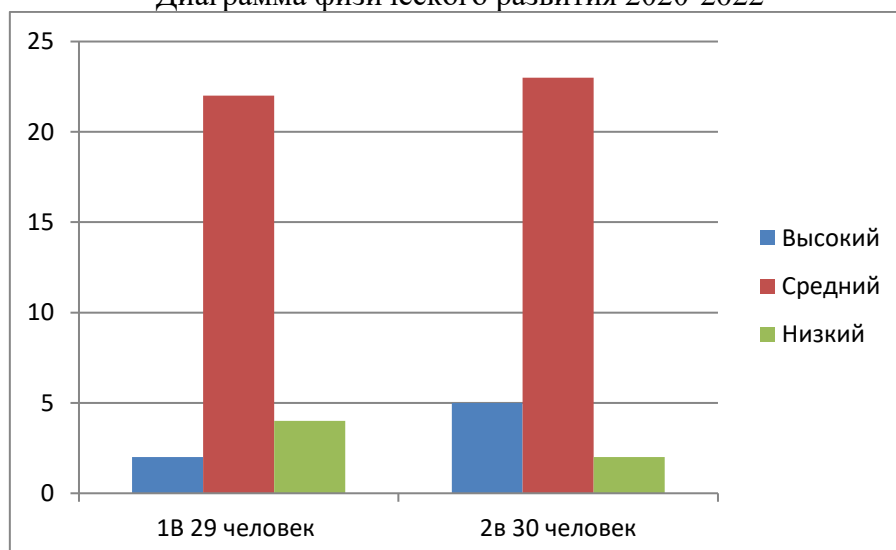


Диаграмма физического развития 2020-2022

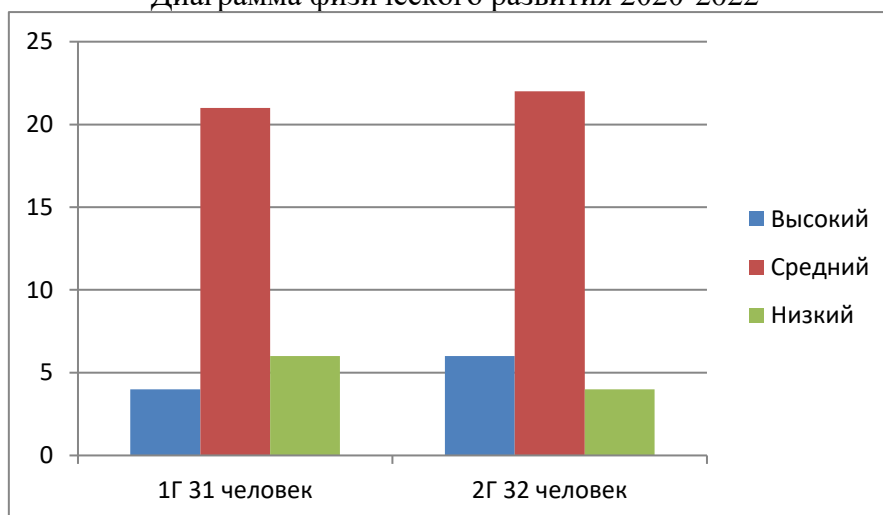
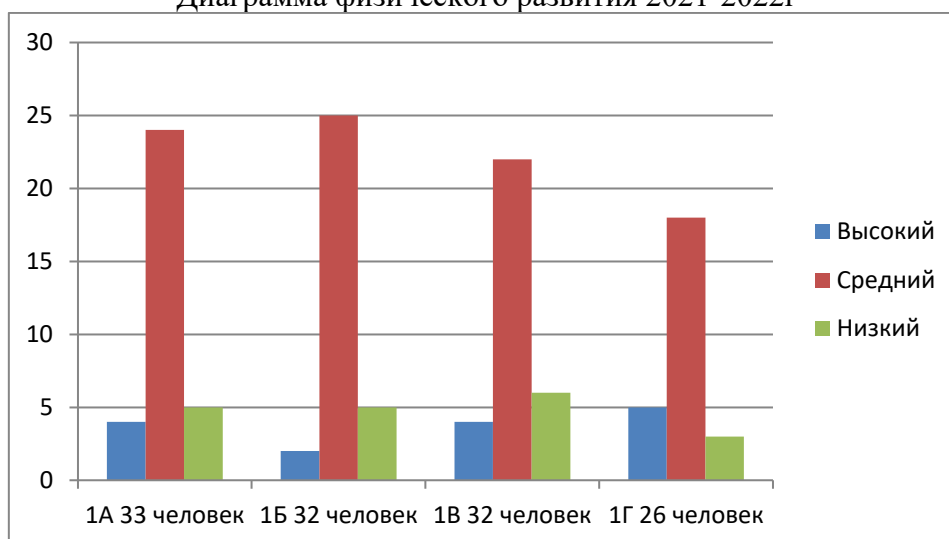


Диаграмма физического развития 2021-2022г



Видеоурок «Спортивные сооружения города Новосибирска»
Учитель УСОВА Л.А. МАОУ Лицей №22 «Надежда Сибири»
МБОУ «Лицей №22 «Надежда Сибири»
Новосибирская область, г. Новосибирск
Адрес: ул. Советская, 63, Новосибирск, Новосибирская обл., 630099
Телефон: 8 (383) 222-35-15

Номинация: Медиабанк педагогического творчества
Интегрированное учебное занятие
Тема: «На спортивных просторах Новосибирска»

Разработчик:

Усова Людмила Александровна, учитель физической культуры
высшей квалификационной категории, Заслуженный учитель РФ; член НАУФК

Пояснительная записка

23 -24 октября 2019 года в г. Новосибирске министерством образования Новосибирской области при поддержке ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» и МБОУ г. Новосибирска «Лицей № 22 «Надежда Сибири» проведена Межрегиональная научно-практическая конференция «Модернизация содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях РФ» (далее – Конференция), непосредственным организатором которой явилось ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования». Участниками Конференции стали представители органов исполнительной и законодательной власти Новосибирской области, ученые в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов, работники системы образования, представители субъектов Российской Федерации и региональных методических центров, занятые в сфере образования физкультурно-спортивной направленности, педагогические работники образовательных организаций высшего образования и учителя физической культуры общеобразовательных организаций, представители общественно-профессиональных сообществ, некоммерческих организаций и общественности.

В ходе Конференции были обсуждены актуальные вопросы, касающиеся обновления содержания и технологий преподавания «Физической культуры», а также обсуждены другие основные направления реализации «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы»(далее – Концепция), утвержденной на коллегии Министерства Просвещения РФ 24 декабря 2018

Программа Конференции предусматривала 2 дня информационно-образовательных мероприятий, была разнообразна и ориентирована на практическое применение полученных знаний для дальнейшего использования органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере образования, руководящими и педагогическими работниками образовательных организаций всех типов, учителями физической культуры.

На площадках общеобразовательных организаций г. Новосибирска участники Конференции приняли участие в работе двенадцати мастер-классов под руководством лучших учителей и известных специалистов, разработавших образовательные программы по физической культуре.

Заслушав представленные в рамках Конференции, пленарные заседания, доклады, мастер-классы, в том числе и интегрированного учебного занятия «На спортивных просторах Новосибирска» присутствующие отметили важность и своевременность процессов: обновления механизмов взаимодействия, содержания, образовательных технологий, методов обучения и воспитания в области физической культуры; повышения качества и доступности образования в сфере физического воспитания; совершенствования организационно-управленческого, научно-методического, информационного, материально-технического и кадрового обеспечения; развития инновационной деятельности по физическому воспитанию в системе образования Российской Федерации (Приложение 4,3)

Интегрированное учебное занятие «На спортивных просторах Новосибирска» – это не просто спортивное занятие, это сочетание образовательных, воспитательных и здоровьесберегающих задач. Целью которого является: выявление и распространение инновационного педагогического опыта в области преподавания физической культуры и формирования навыков ЗОЖ у подрастающего поколения. Каждое учебное занятие неповторимо, поэтому это занятие ученики начинают не только с физической разминки, а еще и с интеллектуальной. Блиц-тур о спортивных достижениях и спортивных достопримечательностях Новосибирска, позволяет школьникам включиться в процесс осознания своей деятельности, позитивно влияет не только на интеллектуальное развитие, но и эмоциональное, социальное. (Приложение 2)

Обязательная задача физической культуры – воспитание здорового ученика, формирование у него первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, поэтому один из элементов занятия – зарядка с чемпионом (Приложение 1). Деятельностный подход не возможен без командной работы школьников, а что как не подвижные игры учат работать в команде, отвечать за свои решения и решения своей команды, формируют навык наблюдения за своим физическим состоянием, развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость). Личностный результат каждого – общий результат команды. Использование современного оборудования, сочетания оздоровительных мероприятий, подвижных игр и учебных задач, позволяет достичь образовательных целей учебного занятия: успешной учебы и социализации.

Понимание значения спорта в жизни страны и города, рождает понимание значения спорта в собственной жизни, что формирует не только знания, но и готовность к здоровому образу жизни, помогает организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность. Метапредметность физической культуры открывает большие возможности: здесь и основы начальной военной подготовки, и культура общения в спорте, и знание истории и культуры своего города и района, и любовь и уважение к народным играм, таким как салочки и ручеек.

Преподавание - процесс, каждый этап которого подчинен своей логике, а каждый результат – оценке: необходимо не только уметь включать школьников в деятельность на занятии, но и понимать, как вы все вместе «поработали», чему научились на занятии школьники, что стало их «открытием».



Видео урока.mp4

(открыть двойным кликом)

Презентация



Обновление содержания уроков физической культуры в начальной школе

Презентацию подготовила: заслуженный
учитель РФ ВКК Усова Л. А.

(открыть двойным кликом)