**Портфолио**

**учителя физической культуры**

**ГУ «Половниковская средняя школа »**

**Таран**

**Ивана**

**Владимировича**

**Содержание**

1 . Общие сведения об учителе

2. Профессиональный путь

3 . Информация о прохождении курсовой подготовки

4 . Проведение факультативов

5. Копия удостоверения о повышении квалификации

6 . Внеклассной работы по предмету

7 . Проведения открытых уроков по предмету

8. Педагогическая проблема

9. Достижения учащихся

10. Методическая тема

**Общие сведения об учителе**

**физической культуры**

**Таран Иван Владилирович**

Год рождения:

Дом адрес:

Дом телефон:

Сот телефон: +77751084573

1.Образование высшее. КС-ТУ им. З. Алдамжар.

2.Предмет физическая культура.

3.Педагогический стаж:.

4.Разряд, категория:

5.Прохождения курсов по предмету: 6 декабря 2010г.

6.Учебная нагрузка:

7.Проблема, над которой работает учитель “Повышение эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях”

8.Технология, по которой работает учитель: дифференцированный подход.

9.Типы уроков: комбинированные, уроки-зачеты, уроки с элементами спортивной тренировки.

10.Внеклассная работа: секция по баскетболу, тяжелая атлетика.

11.Тема самообразования «**Формирование двигательных качеств**:

*Быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости*».

12.Творческие замыслы: разработать карточки по индивидуальным занятиям.

**Профессиональный путь**

Место работы - **ГУ «Половниковская средняя школа»**

период работы – **2010-2014 г.**

должность - **Учитель Физической Культуры**

**Информация о прохождении курсовой подготовки**

Прохождения курсов по предмету 6 декабря 2010г.

По окончании курса повышения квалификации по теме: Формирования профессиональной компетенции учителя физического воспитания.

**Проведение факультативов**

Проведение тренировочных занятий по баскетболу 5-11 кл.

Проведение тренировочных занятий по волейболу 5-11 кл.

Проведение тренировочных занятий по тяжелой атл., гирям 8-11кл.

Проведение тренировочных занятий по настольному теннису

5-11кл.

**Копии удостоверения о повышении квалификации**

**Проведение открытых внеурочных мероприятий**

**за 4 года.**

В течение последних 4 лет мною были проведены следующие внеклассные мероприятия по физической культуре на уровне школы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет | Название внеклассного мероприятия | Год |
| 1 | Физкультура | Веселые старты 1-4 кл | 2010-2014 |
| 2 | Сказочные эстафеты 1-4 кл | 2010-2014 |
| 3 | Встречи по баскетболу 5-11кл | 2011-2014 |
| 4 | Фестивали здоровья | 2010-2014 |
| 5 | Встречи по волейболу учащихся школы и их родителей | 2011-2014 |
| 6 | Эстафеты 1-11кл | 2010-2014 |
| 7 | Соревнования, посвященные праздникам | 2010-2014 |

**Проведения открытых уроков по предмету за 4 года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет | Тема урока | Год |
| 1 | Физкультура | Гимнастика | 2010-2014 |
| 2 | Волейбол | 2010-2014 |
| 3 | Баскетбол | 2010-2014 |
| 4 | Легкая атлетика | 2010-2014 |

**Проведения открытых уроков по предмету**

**Сабақ - жоспары дене шынықтырудан \_\_\_11\_\_\_\_ сынып**

**План –конспект урока физической культуры\_\_\_11\_\_\_\_класс**

**Открытый урок по физической культуре**

**Место проведения**: Половниковская средняя школа **Уақыты :** 45 мин.

**Тема урока:**  Гимнастика

**Цель урока:** 1. Повторить акрабатических упражнений: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках

2. Повторить лазание по канату

**Задачи урока:** Образовательная - показать основные возможности и средства гимнастики. Отработка и совершенствование элементов акробатике.

Воспитывающая - способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у учащихся к физическим упражнениям.

Развивающая - развивать физические качества – силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.

**Тип урока:** Повторение

**Инвентарь**: Гимнастические маты, катан

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.**  Содержание | **Жүктеме**  **(рет)** | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Кіріспе бөлімі Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  ОРУ в движении:  1. И.п. – руки вверх, кисть в «замок». 1–2 – отведение прямых рук назад. Повторить 6–8 раз.  2. И.п. – о.с. 1 – прыжки перекатом с пятки на носок на правой ноге с подскоком и махом рук вперед; 2 – то же левой, с махом рук назад. Повторить 8–10 раз.  3. И.п. – руки вверх в «замок». 1 – с шагом правой ногой, руки назад, согнуть в локтях, вдох; 2 – с шагом левой ногой, мах руками вверх-вперед, выдох. Повторить 8–10 раз.  ОРУ на месте:  1. И.п. – ноги врозь. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, коснуться пола; 4 – и.п. Повторить 5–6 раз.  2. И.п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1 – прыжком смена положения ног; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз.  3. И.п. – руки на пояс. 1–3 – прыжки вверх; 4 – прыжок с поворотом на 180°. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| Негізгі бөлім **1. Повторить акрабатические упражнения**: Перекаты, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках  1. Кувырок вперёд  2. Кувырок назад  3. Четыре кувырок вперёд, три кувырок назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед  4. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь  Девочки – стойка на лопатках  5.Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд  Девочки – стойка «мост»  **[http://i014.radikal.ru/0908/f4/41f7c0369d3et.jpg](http://radikal.ru/F/i014.radikal.ru/0908/f4/41f7c0369d3e.jpg.html)**  **[http://i050.radikal.ru/0908/99/8200fe16e949t.jpg](http://radikal.ru/F/i050.radikal.ru/0908/99/8200fe16e949.jpg.html)[http://s61.radikal.ru/i171/0908/2f/faf9f452b301t.jpg](http://radikal.ru/F/s61.radikal.ru/i171/0908/2f/faf9f452b301.jpg.html)2.**  **Повторить технику лазания по канату**. Лазанье в три приёма. И.п. – вис на прямых руках. 1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй). 2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами. Лазанье в два приёма**.** Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма. Первый вариант. И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма. 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху  **3. Спортивная игра по выбору** | 27 '  12'    10'  5' | Страховка.  Выполнять кувырки в групперовке  Ноги держать прямо, носки вытянуты  [http://i064.radikal.ru/0908/57/7d5a39cbf43dt.jpg](http://radikal.ru/F/i064.radikal.ru/0908/57/7d5a39cbf43d.jpg.html)    Кувырок вперед  [http://s53.radikal.ru/i140/0908/bd/f7d23b24c436t.jpg](http://radikal.ru/F/s53.radikal.ru/i140/0908/bd/f7d23b24c436.jpg.html)  Под гимнастическим бревном находятся маты .Для равновесия руки в стороны .Соскок с бревна Только на гимнастическом мате.  [http://i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19t.jpg](http://radikal.ru/F/i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19.jpg.html)  [http://i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0t.jpg](http://radikal.ru/F/i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0.jpg.html) |
| Қорытынды бөлім 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**№ \_\_\_\_\_\_ Сабақ - жоспары дене шынықтырудан \_\_\_9\_\_\_\_ сынып**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_\_\_\_**

**Открытый урок по физической культуре**

**Өткізетін орны**

Место проведения: Спорт зал **Уақыты :** 45 мин.

**Тема урока:**  Волейбол

**Сабақ мақсаты**

Цель урока: 1. Подача верхняя

2**.** Прием мяча снизу двумя руками на месте

**Сабақ міндеттері**

Задачи урока: Образовательная - показать основные возможности и средства волейбола. Отработка и совершенствование элементов.

Воспитывающая - способствовать воспитанию нравственного, патриотического, волевого качества личности, формировать устойчивый интерес у учащихся к физическим упражнениям.

Развивающая - развивать физические качества – силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, развитие осанки.

**Тип урока:** Повторение

**Жабдықтар**

Инвентарь: волейбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.**  Содержание | **Жүктеме**  **(рет)** | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Кіріспе бөлімі Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  **О.Р.У.**  Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед на счет “раз”, исходное положение на “два”, “три” наклон головы назад, “четыре” исходное положение. Проделать десять раз.  Исходное положение — то же. Круговые движения головой на четыре счета по часовой стрелке. Затем в обратную сторону. Упражнение повторить пять раз.  Исходное положение — руки вытянуты вперед. раза.  Исходное положение — руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечевыми суставами вперед — шесть раз. Затем — назад шесть раз. Повторить четыре раза.  Исходное положение — руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Круговые движения кулаками по часовой стрелке — десять раз, против часовой стрелки — десять раз. Повторить пять раз | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Спина прямая. |
| **Негізгі бөлім**  **1.Прием мяча снизу двумя руками на месте**  Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учеб­ных часов обучение приему снизу уступает обучению вер­хней передаче, однако это важное звено в подготовке во­лейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сет­ки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.  На рис. показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. *а)* выставляется вперед с опо­рой на пятку, чтобы затормозить поступательное движе­ние тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. б, *в).*  Характерно положение «подседания под мяч» (рис. , *г* и *д):* прием производится в выпаде движением рук впе­ред-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кула­ки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.  **2.** **Овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волей­боле**.  Обязательным условием правильного выполнения пе­редачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Руки соприкасаются с мячом на уро­вне лица над головой, кисти находятся в положении тыль­ного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. б, *в).* Ноги и руки выпрям­ляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным  движением пальцев мячу придается нужное на­правление (рис. *г, д).*  В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.  **1.Верхние прямые подачи** могут выполняться несколькими спо­собами: не сильным, но точным ударом, с незначительной точно­стью, но с предельной силой, а также с планирующей траекторией полета мяча, точность которой зависит от силы удара. | **27 '**  5'  11'  11' | Для разводящего быстрота в перемещениях и принятии решений – одно из слагаемых успеха. Эти движения самые разнообразные как по длине отрезка, так и по направлению.    Прием мяча снизу |
| Қорытынды бөлім1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | **3'**  0,5 ' '  1'  1' 0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**План работы**

**Учителя  физического воспитания Таран Ивана Владимировича**

**на 2014 – 2015 учебный год.**

**Цель:**совершенствовать педагогическое мастерство,

компетентность в преподавания физической культуры**.**

**Задачи:**

1.Совершенствование урока через применение разнообразных форм

организации учащихся.

2.Вовлечение  в творческий поиск, активное участие в районных

мероприятиях: обобщение и распространение передового опыта

творчески работающих учителей.

3 Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных

привычек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятие** | **Место**  **проведения** | **Ответственный** |
| Сентябрь | 1. Спортивный праздник, посвященный Дню знаний  2.Фестиваль здоровья | ПСШ | учитель  физической  культуры |
| 3.Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику |  |
| 3. Спартакиада школьников   за 2014-2015  учебный год. | По графику спартакиады | учитель  физической  культуры |
| 4. Календарь спортивно-массовых  мероприятий на 2014-2015 учебный  год. |  |  |
| 5. Разработка календарно тематических и поурочных планов физической культуре, по программе 2013г. | В течении месяца | |
| Октябрь | 1.Итоги районной спартакиады  школьников  Мини футбол(2001г.р. и младше) | По положению | Учитель физической  культуры |
| 2.Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику | Учитель физической  культуры |
| 3.Корректировка рабочих  программ по физической культуре.  4.Соревнования посвященные празднику Республики Казахстан | ПСШ | Учитель физической  культуры |
| Ноябрь | 1.Открытый урок по теме:  «Гимнастика»  2.Анализ урока. | ПСШ | Учитель физической  культуры |
|  | 3. Итоги районной спартакиады  школьников  Мини футбол 97 и младше, Настольный теннис, Шахматы, Шашки. | По положению | Учитель физической  культуры |
| 4.Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику | Учитель физической  культуры |
| Декабрь | 1.Соревнования посвященные празднику Первого Президента Республики Казахстан | ПСШ | Учитель физической  культуры |
| 2.Итоги районной спартакиады  школьников |  |  |
| Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику |  |
| Январь | 1.Подготовка лыж (мази,  парафины, система смазки лыж,  согласно погодных условий)  2.Итоги районной спартакиады  школьников |  |  |
| 3.Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику | Учитель физической  культуры |
| Февраль | 1.Итоги районной спартакиады  школьников Волейбол юноши, волейбол девочки, Гири, Зимнее многоборье | По положению | Учитель физической  культуры |
| Секционные занятия по волейболу, баскетболу |  | Учитель физической  культуры |
| Март | 1.Итоги районной спартакиады  школьников Баскетбол юноши, баскетбол девушки, | По положению | Учитель физической  культуры |
| 2.Секционные занятия по волейболу, баскетболу | По графику | Учитель физической  культуры |
|  |  |  |  |

**Педагогическая проблема**

**Личная проблема:** Привитие навыков к систематическим занятиям.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учёбы знания, которые будут, востребованы им в дальнейшей жизни. Достижения названной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровье сберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирую свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Я использую образовательный процесс физкультурно-оздоровительной направленности (отдаётся приоритет занятиям физкультурой). Всё это осуществляется с помощью различных методов, которые я применяю на своих уроках: рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация, видео метод, упражнения, наглядность, обучающий контроль, игровой метод.

Ежедневно проводится в нашей школе общая пред урочная физзарядка, физкультминутки на уроках, провожу секции общей физической подготовки, где учащиеся занимаются разными видами физической деятельности поочередно, в зависимости от времени года (т/атлетика, мини-футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис.

За годы работы в школе у меня ни разу не было сомнения в правильности выбора профессии. Я стремлюсь воплотить в жизнь намеченные мною планы.

**Достижения учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Наименование | Год |
| 1 | Роот Владимир | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| 2 | Роот Вадим | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| 3 | Тагаев Жуманияз | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| 4 | Альт Виктор | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| 5 | Жумагулов Нияз | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| 6 | Юдин Дмитрий | Чемпион района по волейболу | 2014 |
| Бронзовый призер района по гиревому спорту среди учащихся | 2013 |
| Серебряный призер района по гиревому спорту **«Тын-Целина - 2012»** | 2012 |
| 7 | Жилич Александр | Чемпион района по волейболу | 2014 |

**Достижения учителя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Наименование | Год |
| 1 | Таран Иван | Серебряный призер района по гиревому спорту **«Тын-Целина - 2012»** | 2012 |
| Бронзовый призер района по гиревому спорту **«Тын-Целина - 2013»** | 2013 |

**Методическая тема**

«**Формирование двигательных качеств**:

*Быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости*».

Содержание

[ВВЕДЕНИЕ. 16](#_Toc191955552)

[ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ. 18](#_Toc191955553)

[ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. 19](#_Toc191955554)

[1. Развитие способности к выносливости. 19](#_Toc191955555)

[2. Развитие силовых и скоростных способностей. 20](#_Toc191955556)

[*Упражнения для воспитания силы.* 21](#_Toc191955557)

[*Упражнения для воспитания быстроты.* 22](#_Toc191955558)

[3. Развитие координационных способностей. 22](#_Toc191955559)

[4. Поддержание и развитие способности к гибкости. 23](#_Toc191955560)

[5. Воспитание осанки. 24](#_Toc191955561)

[6. Спортивные игры. 25](#_Toc191955562)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 26](#_Toc191955563)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. 27](#_Toc191955564)

**ВВЕДЕНИЕ.**

Двигательные способности есть структурные и функциональные особенности организма, которые обеспечивают специфическую эффективность двигательной деятельности.

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследовал от своих предков. Задатки в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются в виде основных двигательных способностей (силовые способности, скоростные способности, способности к ловкости, способности к выносливости, координационные способности), и на их основе воспитываются многообразные физические качества. Они составляют качественную основу всей двигательной деятельности человека. Развитие физических способностей обеспечивается единством наследственных факторов и процессом педагогического воздействия на организм.

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции способности к выносливости. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к статической работе.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности. На физическую нагрузку организм реагирует мобилизацией имеющихся в нем резервов.

Во время упражнений расходуются энергетические ресурсы, постепенно развивается утомление. После утомительного занятия работоспособность остается сниженной, затем постепенно восстанавливается. Дойдя до первоначального уровня, работоспособность продолжает увеличиваться, так как организм восстанавливает ресурсы в количествах, превышающих затраченные. В результате такого сверхвосстановления наступает фаза повышенной работоспособности, которая некоторое время удерживается, а затем снижается до исходного. Таким образом, состояние организма после занятий физическими упражнениями можно отметить три фазы: утомление, восстановление, увеличение работоспособности.

Тренированность возрастает только при систематических занятиях и резко снижается при их прекращении. В процессе физического воспитания недопустимы перерывы, так как утрачивается положительный эффект занятий. При прекращении занятий достигнутые результаты быстро ухудшаются, работоспособность падает. Неблагоприятные изменения наблюдаются уже на пятый-седьмой день перерыва. Уменьшается сила мышц, понижается быстрота движений, ухудшается выносливость. Для укрепления организма и постоянного развития физических качеств необходимо систематически повышать нагрузки.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ.**

***Целью*** данной работы является развитие двигательных качеств на уроках: выносливости, координации, гибкости, силы, скоростно-силовых.

В связи с поставленной целью ***в задачи*** работы входят:

* развитие двигательных качеств – быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Характеристика литературы: в данной работе использовались статьи из журналов «Физкультура в школе», «Мегариф», «Управление школой» и книги.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

1. **Развитие способности к выносливости.**

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость – в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость есть способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Такая работа выполняется, например, в кроссовом беге, беге на лыжах. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже уровень выносливости. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление.

При воспитании общей и специальной выносливости следует: выполнять упражнения до утомления, следить за дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; регулировать нагрузку по показателям пульса.

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости на моих уроках - кроссовый бег. Кроме того использую на уроках и другие циклические упражнения, а главное подвижные и спортивные игры, значительно усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

***Упражнения для общей выносливости.***

Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2-3 км для девушек и от 1 км до 5-6 км для юношей. Бег по песку, по снегу. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Туристские походы.

**2. Развитие силовых и скоростных способностей.**

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

*I группа.* Упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандеры и т.д.

*II группа.* Упражнения, отягощенные массой собственного тела. (Например, подтягивание на перекладине, отжимание).

Для воспитания взрывной силы, нужной для прыжков, метаний и других скоростно-силовых движений, используют упражнения с небольшим отягощением, но с предельной или околопредельной скоростью (выпрыгивание со штангой на плечах массой 10-15 кг, метание гири и др.)

Эффект развития силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами.

При методе статических усилий наибольший эффект воспитания силы достигается, если усилие составляет 60 % и выше от максимального, а напряжение длится 5-6 с. Усилие обязательно должно завершаться расслаблением напрягшихся мышц. Число повторных усилий при выполнении каждого упражнения в одной серии 3-5 раз. Упражнения должны охватывать все мышечные группы: плечевого пояса и рук; туловища; тазового пояса и ног.

Дозировка упражнений на развитие силы такая, чтобы после их выполнения появлялось чувство усталости, но не предельного утомления.

Девушкам рекомендую выполнять силовые упражнения с малым отягощением (набивные мячи, гантели и пр.) и с отягощением массой собственного тела.

***Упражнения для воспитания силы.***

Упражнение с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине; отжимание на полу в упоре; сидя на скамейке, сгибание и разгибание туловища; приседание на одной или на двух ногах.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами: движение руками вниз, в сторону, вверх из различных положений и т.д.

Упражнения с гантелями: из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) разнообразные движения с гантелями: сгибание, разгибание, повороты, поднимание рук.

Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция характеризуется выполнением определенного движения на заранее известный, но внезапный сигнал. К сложным двигательным реакциям относятся реакции выбора и реакции на движущийся объект. Например, при приеме волейбольного мяча надо оценить направление и скорость его движения и принять решение как действовать.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития быстроты, но и ряда других факторов – степени развития силы, гибкости, владения техникой. К средствам воспитания быстроты движений относятся упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом продолжительность их должна быть 5-20 с. Быстрота очень специфична – быстрота в беге и быстрота в метаниях существенно отличны и требуют применения различных средств и методов.

***Упражнения для воспитания быстроты.***

* Бег на месте в упоре с максимальной частотой;
* Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода;
* Выполнение различных упражнений по сигналу: бег лежа, сидя, с колени, много скоки;
* Бег с высоким подниманием бедра, голени, с максимальной частотой;
* Разнообразные эстафеты.

Развитие быстроты наиболее эффективно при оптимальном возбуждении нервной системы, поэтому упражнения на быстроту провожу в начале урока после хорошей разминки.

1. **Развитие координационных способностей.**

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Врем, необходимое для овладения новыми упражнениями, как один из показателей ловкости, зависит от его координационной сложности, физической подготовленности занимающихся, наличие прежнего опыта и выполнение различных движений.

Другим показателем ловкости является способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности. Для оценки ловкости учащихся я использую контрольные упражнения. Например, ведение баскетбольного мяча между стойками, расставленными на различных расстояниях одна от другой (5-10 стоек). Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Проявление ловкости во многом зависит от того, насколько точно учащиеся управляют своими движениями во времени и пространстве.

Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыты учащихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости.

Ценными средствами воспитания ловкости служат подвижные спортивные игры, именно на уроках я даю возможность учащимся поиграть в футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Значительное место в развитии ловкости занимают акробатические упражнения, комбинации вольных упражнений.

**4. Поддержание и развитие способности к гибкости.**

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела.

Подвижность в суставах имеет большое значение в труде, в быту и особенно в спорте. При отсутствии необходимого запаса подвижности в суставах трудно использовать технические приемы, что снижает потенциальные возможности человека. Поэтому на гибкость необходимо обратить внимание в возрасте 8-10 лет, когда уже весь связочный аппарат и мышцы интенсивно развиваются.

Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц, связок и суставов в целом. Гибкость можно развивать и добиваться высоких её показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте, о чем свидетельствует жизнь спортсменов, цирковых артистов, артистов балета. По истине подходит в данном случае выражение «Любви все возрасты покорны».

Особенности развития гибкости.

* Важно постоянно поддерживать достаточный уровень гибкости и постоянно упражняться в развитии гибкости.

Методика развития гибкости.

Наиболее часто применяемым физическим упражнением для развития гибкости является упражнение в растягивании, которое служит для растягивания мышц, связок и т.д.

Методические правила для применения физических упражнений с целью развития гибкости.

1. Использование физических упражнений на растягивание возможно только после соответствующей специальной разминки, ибо можно повредить мышцы и связки. Это зависит от места времени, а также условий проведения занятий физическими упражнениями.

1. Серийность и постоянное усиление растягивания. Не допускать болевых ощущений, возможностей получения травм.
2. На занятиях по физической культуре рационально использовать физические упражнения на растягивание. Их можно применять только после разминки, после основной части урока, а также в заключительной части урока физической культуры.

**5. Воспитание осанки.**

Важной частью физической культуры является двигательная культура, а так же телесная культура. Это культура составляет основу осанки человека.

Осанка – это индивидуальная особенность телосложения человека для обеспечения позы оптимальной жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями формируют специфическую осанку в целом. Спортивная деятельность особым образом влияет на становление осанки: легко узнаваемы фигура, телосложение, осанка гимнастов, осанка боксеров и осанка штангиста. Формирование правильной, рациональной, оптимальной осанки большая ответственность самого человека. Недаром бытует выражение: «Каков позвоночник, такого и состояние физического здоровья человека».

Хорошее состояние позвоночника, высокие показатели его гибкости, достигнутые систематическим выполнением физических упражнений, создают оптимальные условия для нормального функционирования внутренних органов. Следовательно, характеристика гибкости имеет важное значение для позвоночника и в целом для формирования нормальной осанки – как основы оптимального физического здоровья человека.

***Особенности формирования осанки.***

Правила:

1. Постановка стопы. При вертикальной стойке они должны быть слегка развернуты носками наружу.

2. Полное разгибание ног в коленном суставе.

3. Контроль состояния тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника.

1. Правильное устойчивое положение лопаток, плеч, развернутое положение грудной клетки.

**6. Спортивные игры.**

Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию основных двигательных качеств: быстроты, точности и координации движений, ловкости, силы и выносливости. Спортивные игры часто провожу на открытом воздухе при различных погодных условиях и поэтому дают высокий оздоровительный и закаливающий эффект. В процессе занятий спортивными играми воспитываются ценные моральные и волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность.

***Подвижные игры.***

Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и преодолением препятствий очень интересны. Здесь можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость. Не обойтись в играх и без смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильные решения. Польза подвижных игр и в том, что они дадут вам возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, адекватно относиться к победе и поражению. В традицию школы вошли соревнования и игры с участием родителей: пап и мам. Игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, армспорт, игра: «Папа, мама, я – спортивная семья».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

В Половниковской средней общеобразовательной школе я работаю 4 года. Здесь я получил путевку в жизнь. Школа имеет хорошие спортивные традиции. Её выпускники всегда отличались тем, что высоко ставили физическую культуру и спорт. Я стараюсь всеми своими силами и способностями продолжать и развивать эти традиции.

Последние 4 года школа занимает призовые места в спартакиаде среди школьников района, в эстафете, посвященной ко Дню Победы, в соревнованиях по футболу, по легкой атлетике, по кроссу, по настольному теннису, по мини-футболу.

В своей работе я намерен прилагать ещё больше усилий на формирование всесторонне физически развитого здорового человека, но для этого нужны больше времени для уроков физической культуры, укрепить материальную базу школы, а так же тесную связь с родителями.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. – 2002. – С.171-190.
2. Бутин И.М. Подвижные игры на уроках // Физическая культура в школе. – 1991. - № 7 – С. 22-25.
3. Елистратов С.И. Уроки физической культуры // Физическая культура в школе. – 1991. -№2. - С.27-29.
4. Заторский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура. – 1989. – С. 54-68.
5. Курпан Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – 1990. – С. 330-335.
7. Мейксона Г.Б. Любомирский Л.Е. Физическая культура. Учебное пособие для учащихся. – 1988. – С. 46-48.
8. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981. - №4. – С. 8-12.
9. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся. – 2002. – С. 3-15.