

МБОУ «Сургутская Технологическая школа»

**Урок
по физической культуре
в 11 классе**

Спортивные игры

**Тема урока:
«Волейбол»**

Учитель: Воронин Андрей Владимирович

г. Сургут

2022г.

Раздел учебной программы: Спортивные игры.

Тема урока: Волейбол

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

1. Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: совершенствование ЗУН

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Место проведения: Спортивный зал школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Время проведения: 3 урок (45 мин.)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек	
3.	Сообщение задач урока.	30сек	
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся

5.	<p>Ходьба и её разновидности в колонне по одному</p> <p>а) на носках, руки в сторону;</p> <p>б) на пятках, руки на поясе;</p> <p>в) в полуприседе, руки на поясе;</p> <p>г) в приседе, руки на коленях;</p> <p>д) прыжками в приседе, руки на коленях</p>	1 мин	<p>Обратить внимание: на осанку</p> <p>Не сгибаться в тазобедренном суставе</p> <p>Выдерживать дистанцию</p>
6.	<p>Равномерный бег:</p> <p>а) в колонне по одному;</p> <p>б) бег «змейкой» (по линиям площадки);</p> <p>в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.</p>	2 мин	<p>Самоконтроль учащихся за дыханием</p> <p>Выдерживать дистанцию</p> <p>Имитация руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>прыжок вверх выполнять с обеих ног</p>
7.	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>30сек</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох</p> <p>3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)</p>
8.	<p>ОРУ в движении без предметов:</p> <p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения кистями вперёд;</p> <p>б) - вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в локтевом суставе назад;</p>	<p>1мин 30сек</p> <p>12 раз</p> <p>12 р.</p> <p>12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p> <p>Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая</p> <p>Имитация движения барабанщика</p> <p>Имитация движения приёма пищи</p> <p>Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.</p>

	<p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения в плечевом суставе вперёд;</p> <p>б) - вращения в плечевом суставе назад;</p> <p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p> <p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p> <p>б) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p> <p>И.п.- руки вперёд в стороны</p> <p>1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>2.- И.п</p> <p>3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;</p> <p>4.- И.п</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.</p> <p>Удерживаем руки вперёд в стороны</p> <p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
<p>9.</p>	<p>Прыжки через (2) гимнастические скамейки:</p> <p>а) И.п.- о.с., скамейка справа</p> <p>-прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д);</p> <p>б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:</p> <p>- вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд (Д);</p> <p>- прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги</p>	<p>30сек</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.</p> <p>Ноги над скамейкой прямые.</p> <p>Движение рук- снизу вверх.</p>

	врозь скамейкой между ногами (М).		
10.	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох.
11.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу
12.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
II.	Основная часть	30-31	
1.	Совершенствование в технике выполнения нападающего удара. 1.В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;	30сек 30сек 30сек	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места,	2-3 мин.	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики

	<p>другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>		<p>меняются ролями.</p>
	<p>3) В парах: (вариант)</p> <p>Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p>	<p>3 мин.</p>	
	<p>5) Нападающий удар с передачи партнёра</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Переход после выполнения задания</p>
<p>2.</p>	<p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</p> <p>1. В парах.</p> <p>Игроки располагаются с противоположных</p>	<p>3-4р.</p>	<p>Сетка наклонная</p>

	<p>сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.</p>		
	<p>2. В парах.</p> <p>Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.</p> <p>Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p>
	<p>3) В парах.</p> <p>Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p>	3-4р.	<p>Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.</p> <p>Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.</p> <p>Подвижное блокирование</p>
3.	Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.	9-10 мин.	
	<p>4) Игровое задание.</p> <p>Игрок зоны 6 выполняет длинную</p>	3 мин.	

	<p>верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.</p> <p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4.</p> <p>Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.</p> <p>После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p>		
	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5 мин.	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с</p>
III.	Заключительная часть	2-3	
	1. Построение	30с	Организованный выход из зала
	2. Игра на внимание «Класс»	3	Активизировать внимание учащихся
	3. Подведение итогов урока		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз
	4. Домашнее задание.		Обратить внимание: на дисциплину
	5. Организованный уход из зала		

СЦЕНАРИЙ
ТОРЖЕСТВЕННОЙ ЛИНЕЙКИ ПОСВЯЩЕННОЙ ОТКРЫТИЮ ФЕСТИВАЛЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ!»
И НАЧАЛУ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!» ПЕРВОКЛАСНИКАМИ
2021-2022 учебного года

Цель: популяризация ВФСК «ГТО» среди учеников МБОУ «СТШ».

Задачи:

повышение уровня физического воспитания учащихся;
пропаганда здорового образа жизни;
возрождение традиций.

Место проведения:

Большой зал универсального спортивного комплекса МБОУ «СТШ»;

Участники мероприятия: 50 первоклассников, 10 учеников МБОУ «СТШ»—обладателей значков ГТО, педагоги;

Оборудование:

музыкальная аппаратура, фишки, спортивные скамейки, спортивные маты, детские паласы, перекладина;

Ответственный за проведение:

Н.С. Константинов, заместитель директора по УВР;

Воронин А.В., О.А. Заяц, учителя физической культуры МБОУ «СТШ»;

Звучат фанфары:

*После фанфар, выходят барабанищицы и флагиносцы, барабанищицы занимают места позади микрофоном, флагиносцы проносят флаги перед первоклассниками и занимают места за барабанищицами
Выходит ведущий*

Ведущий: Бодрое утро уважаемые первоклассники, учащиеся старших классов и уважаемые гости! Сегодня мы проведем торжественную линейку, посвященную *ОТКРЫТИЮ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!»*

Но сегодня мы собрались здесь ещё и для того, чтобы дать старт нашим замечательным первоклассникам для сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне!».

Комплекс был утверждён Президентом Российской Федерации в 2014 году. На сегодняшний день уже более тысячи учеников нашей 38 школы приняли участие в сдаче контрольных нормативов. Более сотни из них стали обладателями золотых, серебряных и бронзовых значков! Прошу всех встать, звучит гимн Российской Федерации!

(звучит гимн РФ)

Ведущий:

Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.

Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак "ГТО"
На груди у него.
Больше не знают
О нем ничего.

Ирония известного стихотворения Самуила Яковлевича Маршака «Рассказ о неизвестном герое» написанного в 1937 году заключается в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне, к свершению добрых дел!

24 марта 2018 года исполнится четыре года со дня подписания Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Участник ГТО 21 века- человек который хочет быть похожим на старших членов семьи, имеющим советский знак.

Участник ГТО 21 века- человек который хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу.

Участник ГТО 21 века- человек, который привык быть первым в учёбе и спорте, человек – целеустремлённый.

(фанфары)

Ведущий: Для приветственного слова участников приглашаем заместителя директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СТШ» Николая Сергеевича Константинова!

(выходит Н.С. говорит приветственное слово)

Ведущий: Спасибо Вам за тёплые слова!

Первой обладательницей золотого значка ГТО в нашей школе стала ученица 11а класса, -, которую мы с огромным удовольствием приглашаем на сцену и предоставляем право приветственного слова

(выходит Дарина говорит приветственное слово)

Барабанная дробь

Ведущий: Внимание! Наступает торжественный момент вручения значков обучающимся школы успешно прошедшим испытания ГТО в 2017 году!

После приветственного слова ведущий называет фамилии учеников, получающих значки, Дарина их вручает

Для получения значка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» приглашается обучающиеся

Фанфары, аплодисменты

Ведущий: Спасибо Дарина!

Ведущий: Что отличает участника ГТО от остальных учеников, помимо целеустремленности и дисциплины, участника отличает бодрость и хорошее настроение! А верный способ получить заряд энергии – утренняя разминка! Массовую разминку проводит победитель конкурса «Спортивная элита-2016», учитель физической культуры первой категории, мастер спорта России Александр Васильевич Коринный!

(выходит Коринный А.В., перестраивает участников для разминки, после перестроения включается музыка «Россия» и проходит разминка)

Ведущий: Спасибо Александр Васильевич! Что включает в себя сдача нормативов?

Об этом вам расскажет Антон Николаевич Патрушев, учитель физической культуры, подготовивший сборную команду МБОУ «СТШ» для участия в I окружном зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!», на котором ученики нашей школы, представлявшие город Сургут и заняли призовые места в личных зачётах!

Ведущий передает микрофон Антону Николаевичу

Антон Николаевич подходит к этапу, рассказывает, ученики одиннадцатых классов показывают, фоном звучит музыка

Антон Николаевич:

1. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Антон Николаевич подходит к этапу, рассказывает, ученики одиннадцатых классов показывают, фоном звучит музыка

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Антон Николаевич подходит к этапу, рассказывает, ученики одиннадцатых классов показывают, фоном звучит музыка

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Антон Николаевич подходит к этапу, рассказывает, ученики одиннадцатых классов показывают, фоном звучит музыка

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Антон Николаевич подходит к этапу, рассказывает, ученики одиннадцатых классов показывают, фоном звучит музыка

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ведущий забирает микрофон у Антона Николаевича

Ведущий: Спасибо Антон Николаевич! Такие трудные испытания! Смогут ли наши первоклассники с ними справиться?

Антон: Конечно справятся, если будут готовиться! А как себя подготовить написано в памятке, которую подготовили наши старшеклассники.

Старшеклассники вручают памятки первоклассники

Ведущий: Так кто же это – участник ГТО? Участник всероссийского комплекса это я, ты, он, она, а вместе целая страна!

Включается музыка «Я, он, она...»

Выступает танцевальная группа

Ведущий: На этом наша торжественная линейка объявляется закрытой!

Финальная музыка «Марш энтузиастов»

Ведущий: До встречи на испытаниях!

Участники и гости расходятся, музыка

Организация и судейство этапа

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Воронин Андрей Владимирович,
учитель физической культуры

Подтягивание – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — IX ступеней комплекса — 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.



Организация и судейство этапа

«Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Воронин Андрей Владимирович,
учитель физической культуры

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

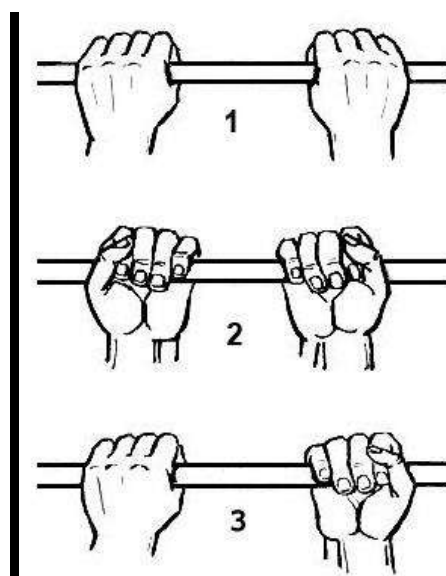
- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увиделлицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Типы хвата:

1. Прямой хват.
При прямом хвате рука берет турник сверху
2. Обратный хват.
При обратном хвате рука берет турник снизу
3. Комбинированный хват.
При комбинированном хвате - одна рука в нижнем хвате, вторая в верхнем.

Чаще используется прямой хват, развивающий мышцы плеч и спины.

При обратном хвате тренируются мышцы-сгибатели рук.



Организация и судейство этапа

«Пресс»

Воронин Андрей Владимирович,
учитель физической культуры

Нормы ГТО на пресс, подразумевающие поднимание туловища из положения лежа на спине, — это упражнение, хорошо знакомое нам еще со школы. Такое испытание проходят как мужчины, так и женщины. В основном, этот элемент используется в качестве испытания по выбору, начиная с возраста 13 лет.

Как сдавать пресс на ГТО?

Исходное положение:

- лежим на спине на коврик или гимнастическом мате;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом, ассистент прижимает ваши ступни к полу;
- руки за головой, пальцы сцепляются в «замок»;
- лопатки достают до мата.

Задача — ровно за 1 минуту выполнить максимальное количество подниманий, причем локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

Ошибки:

1. не было касания локтями коленей или бедер
2. лопатки не коснулись мата
3. пальцы разомкнулись
4. сместился таз.

Нормативы ГТО на пресс у девушек 13-17 лет держатся в районе 30-40 раз за минуту.

Основные рекомендации: как научиться правильно качать пресс:

1. Не надо чрезмерно усердствовать, увеличивайте нагрузку постепенно.
2. Занятия не должны быть однообразными. Традиционно люди фиксируют ноги неподвижно (кто-то или что-то их держит), лежа на спине, руки за на затылке, а голова тянется вверх. Есть мнение, что такое положение помогает концентрироваться именно на этой области корпуса. Это неправильно. Когда ноги зажаты, в работу активно

включаются еще и бедра, а на животе качаются только фронтальные мышцы. Идеально выполнять тренировки на наклонной скамье, не сдерживая ноги.

3. Упражнения следует выполнять систематически, заставлять себя вырабатывать эту полезную привычку. Мышцы на животе — очень ленивые и быстро теряют упругость, если прекратить заниматься. Обидно, правда? Поэтому надо действовать через «не могу», если идеальный пресс — ваша заветная мечта.
4. Разумная диета. Для составления меню лучше сходить на консультацию к специалисту.
5. Примерно раз в месяц совершенствуйте программу тренировок — меняйте положение корпуса, используйте отягощения, экспериментируйте с углом наклона.
6. Не надо куда-то спешить. Здесь главное не скорость, а качество выполнения.
7. Не напрягайте шею. Это придет с опытом — для начала просто представляйте, что между подбородком и грудью находится большое яблоко.
8. Каждое упражнение подразумевает 3 подхода по 15 раз.

Протокол
заседания ППЛ учителей физической культуры МБОУ «Сургутская
Технологическая школа» от 30.08.2023г.

Повестка дня :

1. Анализ работы МО за 2022-2023 учебный год.
2. Корректировка плана работы МО на 2022-2023 учебный год.
3. Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.
4. Выступление с докладом **Воронина А.В.** «Формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре в процессе исследовательской и проектной деятельности школьников МБОУ «СТШ».

Присутствовали:

учителя физической культуры: Кориннык А.В., Заяц О.А., Сафонова О.В., Буренин Ю.В., Хмеленко А.С., Догузов Ч. И.

Ход заседания ППЛ учителей физической культуры:

По первому вопросу слушали руководителя ППЛ Надыршина А.М., он подвел итог работы МО учителей физической культуры за 2022-2023 учебный год, отметив положительные и отрицательные стороны работы ППЛ.

Решение: считать работу ППЛ за прошедший год выполненной на 70% от поставленных целей и задач ранее, разработать более полный и подробный план внеклассных мероприятий на новый учебный год каждым преподавателем ППЛ, рассмотреть актуальные курсы повышения квалификации, участвовать в онлайн и очных спортивных мероприятиях (конкурсах, олимпиадах, соревнованиях) различного уровня.

По второму вопросу выступали все учителя. Итог сказанному подвел руководитель ППЛ Надыршин А.М., зачитав скорректированный проект плана работы ППЛ на 2023-2024 учебный год.

Запланировано: аттестация **Воронина А. В.** в январе 2024 года; Кориннык А.В. в феврале 2024 года.

Решение: проект плана работы принять за основу.

По третьему вопросу выступали все учителя.

Решение: утвердить календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год учителей МБОУ «СТШ»;

По четвертому вопросу с докладом выступил **Воронин А. В.**

Решение: участвовать в исследовательской и проектной деятельности. Используются учебники:

1. «Мой друг-физкультура 1-4 классы» - Под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2006 г;
2. «Физическая культура 5-6-7 классы» - Под редакцией М Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2008 г;
3. «Физическая культура 8-9 классы» - Под редакцией В.И. Ляха, ЛЕ. Любомирского, гк. Мейксона. Москва «Просвещение» 2017 г;
4. «Физическая культура 10-11 классы» - Под редакцией В.И. Ляха, Л.Е.

Руководитель ППЛ:

Надыршин А. М.

Секретарь:

Заяц О.А.

Договор № 90/20-21
о практической подготовке обучающихся
при реализации компонентов образовательной программы

г. Сургут

« 14 » мая 2021г.

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» (БУ «Сургутский государственный педагогический университет»), именуемое в дальнейшем «Университет», в лице проректора по учебной работе Бойко Виталия Николаевича, действующего на основании доверенности № 1-д/21 от 11.01.2021, с одной стороны, и Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сургутская технологическая школа», именуемое в дальнейшем «Профильная организация», в лице директора Самигуллиной Ларисы Мухамадиярновны, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые каждый по отдельности «Сторона», а вместе – «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем.

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является организация практической подготовки обучающихся при реализации компонентов образовательной программы (далее – практическая подготовка).

1.2. Образовательная программа (программы), компоненты образовательной программы, при реализации которых организуется практическая подготовка, количество обучающихся, осваивающих соответствующие компоненты образовательной программы, сроки организации практической подготовки согласуются Сторонами и являются неотъемлемой частью Договора (приложение 1).

1.3. Реализация компонентов образовательной программы, согласованных Сторонами в приложении 1 к настоящему Договору (далее – компоненты образовательной программы), осуществляется в помещениях Профильной организации.

1.4. Помещения Профильной организации, находящиеся в них оборудование и технические средства обучения (приложение 2), необходимые для реализации компонентов образовательной программы при организации практической подготовки, используются Университетом на безвозмездной основе на период указанный в п. 3.1. настоящего Договора;

1.5. Университет осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от 28.06.2016г. № 2236, выданной Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки, срок действия – бессрочно.

2. Права и обязанности Сторон

2.1. Университет обязан:

2.1.1. Не позднее за 10 (десяти) рабочих дней до начала практической подготовки по каждому компоненту образовательной программы представить в Профильную организацию поименные списки обучающихся, осваивающих соответствующие компоненты образовательной программы посредством практической подготовки;

2.1.2. Назначить руководителя по практической подготовке от Университета, который:

– обеспечивает организацию образовательной деятельности в форме практической подготовки при реализации компонентов образовательной программы;

– организует участие обучающихся в выполнении определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью;

4.9. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

5. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Университет:

БУ «Сургутский государственный педагогический университет»

Адрес (место нахождения): 628417,
ХМАО - Югра, город Сургут, ул. 50 лет
ВЛКСМ, 10/2.

ОГРН: 1028600614987

ИНН: 8602200530

КПП: 860201001

Банковские реквизиты:

Тел.: (3462) 31-94-34

e-mail: office@surgpu.ru



/В.Н. Бойко

Профильная организация:

МБОУ «СТШ»

Адрес (место нахождения): 628402, ХМАО-
Югра, город Сургут, ул. Первопроходцев, 5

ОГРН:

ИНН:

КПП:

Банковские реквизиты:

Тел.: (3462) 52-50-74

e-mail: _____



/Л.М. Самигуллина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

30 04 2021

№ СФМ-БЗ-431/1

Сургут

О прохождении практики

На основании письма БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет» от 28.04.2021 № 03/04/06-80 в целях организации взаимодействия

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Принять студентов БУ ВО СурГПУ для прохождения практики «Преддипломная практика» студентами направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» на период с 05.05.2021 по 24.05.2021.

2. Провести 11.05.2021 вводный инструктаж для сторонних организаций по охране труда Р.И. Гилязовой, ведущему специалисту по охране труда.

3. Закрепить за студентами учителей-наставников:

№ п/п	Ф.И.О. студента	Ф.И.О. учителя-наставника
1.	Догузов Чермен Ирбегович	Воронин Андрей Владимирович
2.	Ракина Анастасия Алексеевна	Вешапидзе Гиоргий Вахтангович

4. Назначить ответственной за общую организацию практики М.В. Червинскую, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора



М.В. Косолович

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

02 ноября 2022

№ СТШ-13-844/

Сургут

О прохождении практики

На основании письма БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет» от 31.10.2022 № 03/04/05-96 в целях организации взаимодействия

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Принять студентов БУ ВО СурГПУ для прохождения практики «Педагогическая практика (пробные уроки и занятия)» студентами группы Б-0133, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность Основы безопасности жизнедеятельности и Физическая культура)» на период с 07.11.2022 по 19.11.2022.

2. Провести 07.11.2022 вводный инструктаж для сторонних организаций по охране труда Червинской М.В., заместителю директора по УВР.

3. Закрепить за студентами учителей-наставников:

№ п/п	Ф.И.О. студента	Ф.И.О. учителя-наставника
1.	Бобров Никита Сергеевич	Вешапидзе Георгий Вахтангович
2.	Боцула Ирина Александровна	Сафонова Ольга Владимировна
3.	Дикарева Елизавета Сергеевна	Воронин Андрей Владимирович
4.	Куценко Вячеслав Витальевич	Коринык Александр Васильевич

4. Назначить ответственной за общую организацию практики Червинскую М.В., заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Л.М. Самигуллина

АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2709901

Воронин
Андрей Владимирович

Опубликовал(а) на образовательном портале
«Знанио» авторскую разработку

Аттестационное задание по физической культуре.



Директор
и главный редактор

Григорьев В.И.

13.06.2021



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2709901>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:
<https://znanio.ru/media/attestatsionnoe-zadanie-po-fizicheskoy-kulture-2709901>



АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2863285

Воронин
Андрей Владимирович

Опубликовал(а) на образовательном портале
«Знанио» авторскую разработку

Тест по физической культуре с ответами



Директор
и главный редактор

Григорьев В.И.

15.05.2023



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2863285>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:
<https://znanio.ru/media/test-po-fizicheskoj-kulture-s-otvetami-2863285>





Сургутская городская организация
Профсоюза работников народного образования
и науки Российской Федерации

ДИПЛОМ

II степени

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА

МБОУ "СТШ"

занявшая II место
в соревнованиях по баскетболу
в зачет 47-й Спартакиады
среди первичных профсоюзных организаций
образовательных учреждений города Сургута
в 2019-2020 учебном году

Директор
департамента образования
Администрации г. Сургута


И.Н. Замятина

Председатель ГК
Профсоюза
работников народного
образования и науки


М.И. Андриади

**Управление физической культуры и спорта
Администрации города Сургута**



ДИПЛОМ УЧАСТНИКА

**XXVIII открытая Всероссийская
массовая лыжная гонка**

«Лыжня России – 2020»



СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

городской лыжной гонки
«Сургутская лыжня – 2019»
в рамках XXXVII открытой
Всероссийской массовой лыжной гонки
«Лыжня России»

РОССИИ