

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:

Зяц О.А.

Открытый урок

Тема урока:

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.

Учитель физической культуры

МБОУ «СТШ»:

Воронин А. В.

2021 год.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке

Цель урока: создать условия для освоения обучающимися представления о технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.

Задачи урока:

- Научить ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке.
- Развитие координации движений с мячом в пространстве.
- Воспитывать трудолюбия, чувства коллективизма и согласованности действий при взаимодействии с партнёром в подвижных играх.

Место проведение: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, кегли, свисток.

Ход урока.

I. Вступительная часть.

Построение, расчет по порядку, прием рапорта, сообщение задач урока, внешний вид учащихся, напоминаем ТБ при занятиях спортивными играми.

Бег с заданиями:

- равномерный бег до 1 мин;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег приставными шагами левым и правым боком, руки на пояс;
- бег спиной вперед.

Ходьба на восстановления дыхания.

Ходьба с заданиями в движении:

- на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову;
- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;
- на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок.

Комплекс ОРУ с баскетбольными мячи на месте и в движении.

- переброска мяча с руки на руку;
- броски мяча в верх и ловля мяча двумя руками;
- круговое вращение мяча вокруг учащегося;
- набивание мяча перед собой двумя руками;
- набивание мяча правой рукой, затем левой;
- броски мяча в верх с хлопком, и ловля мяча перед собой;
- броски мяча в верх с 2 хлопками, и ловля мяча перед собой;
- броски мяча в верх с хлопком за спиной, и ловля мяча перед собой;
- бросок мяча над ногой;
- набивание мяча перед собой правой, левой рукой или обеими руками;
- броски двумя руками от груди с передачей мяча партнеру в пол;
- броски двумя руками от груди с передачей мяча партнеру на точность;

- броски двумя руками от груди с передачей мяча партнеру шагом в перед затем становимся в исходное положение;
- ведение мяча правой и левой рукой вокруг партнера с передачей мяча от груди на точность.

II. Основная часть. Показать и объяснить стойку баскетболиста (высокую, среднюю и низкую), выполнения упражнения учащимся.

Ведение мяча на месте

- Ведение мяча в высокой стойке правой, левой рукой.
- Ведение мяча в средней стойке правой, левой рукой.
- Ведение мяча в низкой стойке правой, левой рукой.

Стойка баскетболиста—

исходное положение, из которого игрок наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Техника выполнения:

Одна нога немного впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.



Ведение мяча в движении

- Ведение мяча в высокой стойке правой, левой рукой.
- Ведение мяча в средней стойке правой, левой рукой.
- Ведение мяча в низкой стойке правой, левой рукой.
- Ведение мяча с разной высотой отскока с изменением направления движения, обводя кегли.
- Ведение мяча с изменением направления движения по звуковому сигналу влево и вправо.
- Встречные передачи мяча от груди в колоннах в движении со сменой места.
- учащиеся выполняют данное упражнение самостоятельно.
- обращать внимание на правильную технику выполнения стойки учащегося, и ведения мяча в движении.

следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости, если они потребуются.

Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

III. Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия, отмечаем лучших учащихся, выставление оценок за урок.

Открытый урок
по физической культуре
на тему
«Спринтерский бег, эстафетный бег »

Разработал
учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»
Воронин Андрей Владимирович

2022г.

Тема урока: «Спринтерский бег, эстафетный бег»

Тип урока: вводный

Технология урока.

Цель урока: Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации в беге на короткие дистанции.

Задачи:

I. Образовательная.

- а) совершенствовать технику выполнения спринтерского и эстафетного бега.
- б) закрепить технику низкого старта и стартового разгона.
- в) выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности.

II. Развивающая (оздоровительная).

- а) развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации.
- б) профилактика искривления позвоночника.

III. Воспитательная.

- а) воспитание интереса к физическим упражнениям и подвижным играм.
- б) воспитание смелости, честности, коллективизма, дисциплинированности, трудолюбие, активность, самостоятельность

Планируемые образовательные результаты.

Предметные: знать технику спринтерского и эстафетного бега.

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Познавательные: технично выполнять эстафетный бег.

Основные термины, понятия: Техника спринтерского бега, техника эстафетного бега. Закрепление понятия двигательных действий.

Оборудование: секундомер, фишки, флажок, эстафетные палочки. презентация.

План урока.

1. Организационно – подготовительный этап 15 мин.
2. Основной этап - 25 мин.
3. Заключительный этап - 5 мин.

Ход урока

I.Организационно – подготовительный 15 минут.

1. Организация обучающихся. Построение. Рапорт дежурного о готовности класса к уроку.

2. Мотивация и цели урока.

Эпиграф урока. "Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай"

Мыслители Древней Греции

Рассказ из истории...

Давайте сформулируем цель нашего урока. Определение цели и задач урока совместно с обучающимися.

Беседа по вопросам.

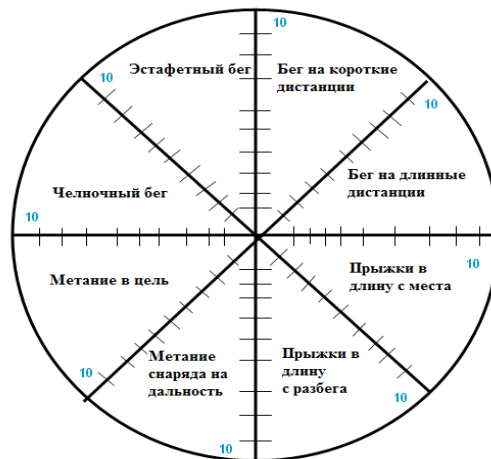
- Какие физические качества развивает спринтерский бег ;
- эстафетный бег;
- в каких жизненных ситуациях они могут пригодиться;
- достаточно ли для победы в эстафете умения быстро бегать (ответы обучающихся)?

Постановка проблемы:

Что влияет на результат эстафеты?

3. Колесо развития, определение уровня подготовленности.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



1. Отметьте **синим** цветом на каждой предметной области колеса развития тот уровень, на котором Вы находитесь в данный момент.
2. Отметьте **красным** цветом на каждой предметной области колеса развития тот уровень, которого Вы хотели бы достичь.

Шкала оценивания:

А. С трудом могу выполнить.

Б. Знаю технику безопасности и как подготовиться к выполнению дисциплины.

В. Могу подготовиться, знаю подготовительные упражнения и комплексы.

Г. Выполняю задания с чьей-либо помощью.

Д. Выполняю норматив иногда.

Ж. Могу выполнить норматив всегда.

3. Могу уверенно справиться с дисциплиной.

4. **Инструктаж по технике безопасности.**

5. Сегодня на уроке физкультуры в процессе игры будем совершенствовать технику бега на короткие дистанции, развивать координацию движений точность, быстроту, выносливость и стремиться к ЗОЖ.

-Какие виды легкой атлетики вы знаете?(ответы детей)

-Ребята, подскажите мне, что нужно сделать перед началом урока , чтобы мы быстро бегали , прыгали , а главное не получили травм?

- Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Построение в круг (ОРУ)

1) И.п.; руки на пояс, наклоны головы;

- влево

- вправо

2) И. п.; руки к плечам: поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета)

3) И.п.; ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз, махи рукой поочередно чередуя руки; (на 4 счета)

4) И.п.; ноги врозь, руки вверх, наклоны туловища вперед , назад.

5) И.п.; ноги врозь, руки за голову, повороты вправо, влево

6) И.п.; основная стойка,

- махи рукой перед грудью (на 1-2),

на 3-4 махи рукой влево, чередуя вправо.

7) И.п. – основная стойка, руки на пояс.

Выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой.

8. Упражнение «мельница»

9) И.п. – основная стойка, ноги вместе.

Приседание в упор, вернуться в и.п.

II. Основная часть 25 минут.

1. Техника спринтерского бега.

Бег по дистанции. Напомнить данную технику. Низкий старт-это наиболее распространенный способ начала бега ,т. к обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке. «На старт» -руки на ширине плеч, упираются в грунт пальцами, голова удерживается в таком положении ,что если провести линию вдоль спины, то затылок будет ниже этой линии. Взгляд направлен на 1-2 м вперед от линии старта.

«Внимание!» -учащиеся должны прийти в положение , которое обеспечило бы ему хорошее равновесие и создало бы условия для начала бега. Тяжесть тела переносится на руки и переднюю ногу. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела. Таз поднимается несколько выше плеч ,линии спины направлена вперед вниз к плечам.

«Марш» -левая рука быстро выносится вперед ,а правая сгибается вверх назад.

Подводящие упражнения.

1. Старты из различных И.п

2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад.

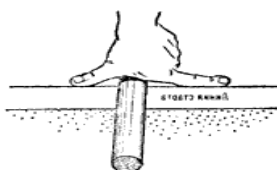
Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого И.п начать бег.

3. Выполнение команд «На старт», «Внимание»!

2. Техника эстафетного бега.

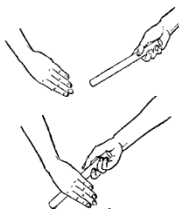
Объяснение и показ. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта.

Он держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии.

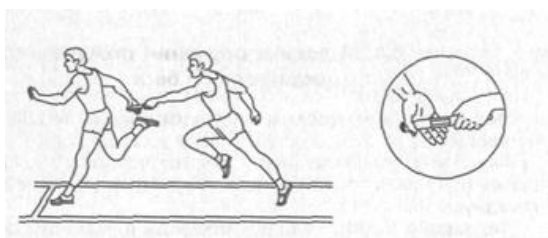


Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.

Объяснение и показ. Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки



Объяснение. Бегун третьего этапа принимает эстафету правой рукой и бежит ближе к внутреннему краю дорожки.



На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.



Упражнения:

передача палочки правой и левой рукой на месте,

то же в ходьбе,

то же в медленном беге.

Передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков.

Эстафета 4x100 м.

II. Заключительная часть 5 минут.

Рефлексия.

Беседа

- Оцените результаты своей деятельности.

. - Соотнесите собственную цель урока с полученным результатом, проведите самоконтроль.

- Разбор эстафеты

- Ответы на вопрос проблемы, поставленной в начале урока.

Подведение итогов: Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Указать на ошибки. Выставить оценки. Похвалить всех за работу.

Задание на дом

Самостоятельно разработать комплекс упражнений для развития недостающих физических качеств. Организованный уход.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(Минобрнауки России)

П Р И К А З

“ 5 ” августа 2009г.

№ 1294/к-н

**О награждении знаками отличия Министерства образования и науки
Российской Федерации работников учреждений образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

Наградить работников учреждений образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры:

– нагрудным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации»:

- работников дошкольных учреждений:

- за значительные успехи в воспитании детей дошкольного возраста, совершенствование воспитательного процесса в свете современных достижений медицины, культуры и искусства, большой личный вклад в формирование нравственных основ детей и многолетний плодотворный труд:

АНДРЕЕВУ Надежду Алексеевну - музыкального руководителя муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 67 «Лесная сказка» г. Нижневартовска;

БАСОВУ Наталию Григорьевну - заведующего муниципальным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад общеразвивающего вида № 32» г. Нефтеюганска;

БАТУЕВУ Веру Анатольевну - воспитателя муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада «Лучик» поселка Коммунистический Советского района;

- работникам общеобразовательных учреждений за успехи в трудовой, учебной и воспитательной деятельности, организацию и проведение мероприятий, организуемых по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации и органов управления образованием:

АЙРАПЕТОВОЙ Ирине Михайловне - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 28 г. Сургута;

АЛЕКСАНДРОВОЙ Веронике Валерьевне - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 8 г. Сургута;

БУЛАТОВУ Салавату Хызыровичу - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 г. Сургута;

ВДОВИНОЙ Яне Анатольевне - учителю муниципального общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы № 2 г. Сургута;

ВОРОНИНУ Андрею Владимировичу - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 38 г. Сургута;

ИШИХИЕВУ Михаилу Магомедовичу - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 8 г. Сургута;

КЛЕПАК Ольге Владимировне - учителю муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 46 с углубленным изучением отдельных предметов г. Сургута;

КОБЗЕВУ Виктору Федоровичу - преподавателю-организатору основ безопасности жизнедеятельности муниципальной общеобразовательной средней школы № 19 г. Нижневартовска;

КОПИНОЙ Тамаре Семеновне - учителю муниципального общеобразовательного учреждения лицея № 2 г. Сургута;

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СУРГУТА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ



ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Воронин Андрей Владимирович, учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сургутская технологическая школа», за эффективную организацию образовательной деятельности, высокие результаты обучения, значительный вклад в формирование интеллектуального, духовно-нравственного развития личности обучающихся.

Директор
департамента образования
Администрации города



И.П. Замятина

Приказ от 31 мая 2021 года № 12-03-345/1



Департамент образования Администрации города

Муниципальное автономное учреждение
«Информационно – методический центр»

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

ВРУЧАЕТСЯ

*Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению
«Сургутская технологическая школа»*

ЗА ОРГАНИЗАЦИЮ И ПРОВЕДЕНИЕ

**муниципального этапа Всероссийских спортивных
соревнований школьников «Президентские состязания»
в 2019/20 учебном году
среди учащихся 5 и 10 классов**

Директор
департамента образования
Администрации города



И.П. Замятина

Директор
муниципального автономного учреждения
«Информационно-методический центр»



С.П. Гончарова

Сургут-2019

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>

