#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МБОУ-ЛИЦЕЙ №10 Г. БЕЛГОРОДА

- Нетрадиционные формы проведения уроков гимнастики в начальном звене. (Разумова О.С.)
- План-конспект урока. Урок соревнования. Эстафеты баскетболиста. Класс: 2 класс

( Разумова О.С.)

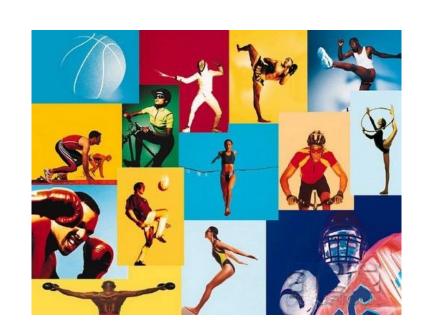
- Эстафеты с элементами баскетбола.
  Начальные классы
- План открытого урока. Гимнастика. 4 класс. (Разумова О.С.)
- План-конспект открытого урока в СМГ.

Тема: Осанка (Лобова М.А.)

- Внеклассное мероприятие,

Праздник «В здоровом теле – здоровый дух! (Елкина О.Н. и Лобова М.А.)

- План-конспект урока. Тема: Баскетбол. (Елкина О.Н.)
- Физкультминутки на уроках. Елкина О.Н.
- Презентация : Методы сбережения здоровья детей. (Елкина О.Н.)



### РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА. (РАЗУМОВА О.С.)

#### 2 класс

#### Задачи урока:

- Совершенствовать технику перестроений;
- Совершенствовать технику основных видов ранее изученных движений гимнастики;
- Способствовать развитию физических качеств (координации, ловкости).



#### 4 класс

#### Задачи урока:

- **(**
- Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне ходьба на носках, соскок прогнувшись.
- •
- Совершенствование акробатической комбинации
- подводящие упражнения кувырка вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок вперед из положения упор присев кувырок назад из положения упор присев.
- Развитие двигательных качеств (в круговой тренировке)
- - Воспитание правильной осанки в движении
- Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА УРОК – СОРЕВНОВАНИЯ. ЭСТАФЕТЫ БАСКЕТБОЛИСТА.(РАЗУМОВА О.С.)

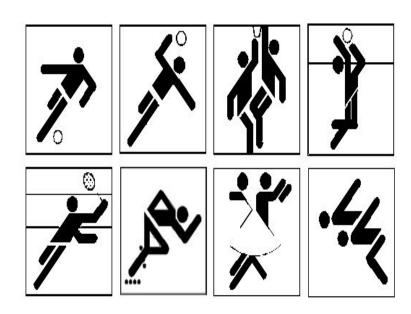
- Задачи: 1.Упражнять учащихся в передаче и ловле мяча, на месте.
- Развивать быстроту, координацию движений.
- Воспитывать внимание, организованность, работоспособность.



#### План-конспект открытого урока.

Тема: Осанка

Учитель физической культуры: Лобова М.А.



- Задачи урока:
- Беседа «Что мы знаем о правильной осанке?»
- Совершенствование упражнения на формирование и коррекции осанки.
- Совершенствование упражнений на дыхание.
- Продолжительность урока: 45 минут.
- Место проведения: спортивный зал.
- Инвентарь: одеяло детское (по количеству детей), гимнастические палки.

# ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

(PA3YMOBA O.C)



#### ПРАЗДНИК «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ! (ЕЛКИНА О.Н. И ЛОБОВА М.А.)

#### Цели:

- Научить детей проводить свободное время с пользой для своего здоровья;
- Развитие двигательных навыков учащихся, ловкости, сноровки;
- Воспитание взаимовыручки, чувства товарищества, воспитание бережного отношения к своему здоровью.



## ПРЕЗЕНТАЦИЯ: МЕТОДЫ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. (ЕЛКИНА О.Н.)

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Задача учителя — своевременно заметить этот спад внимания и ввести в свой урок на небольшой отрезок времени другой вид полезной работы, чтобы можно было снова поднять внимание всех детей на нужный уровень. Здесь уместно привести слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

#### ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ. (ЕЛКИНА О.Н.)

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.



ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ТЕМА: «БАСКЕТБОЛ» ЕЛКИНА О. Н.

