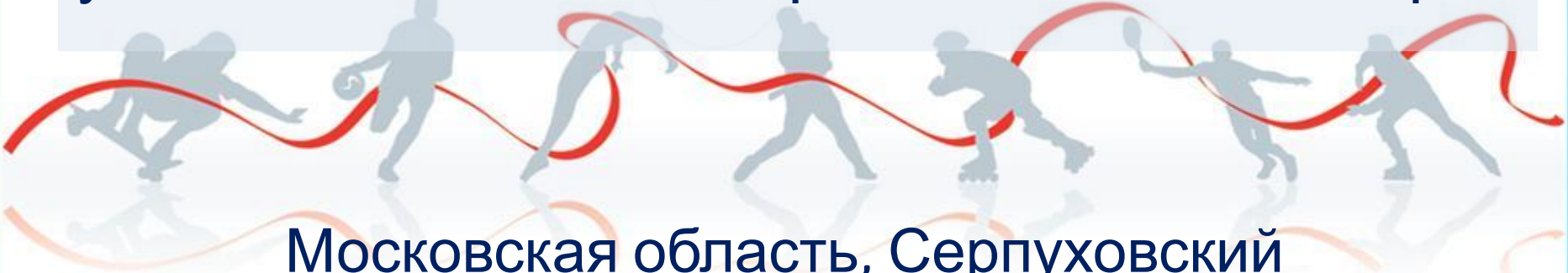


Конкурсное задание  
Методический семинар  
***Тема «Физическая культура как личное достижение»***

Участник всероссийского конкурса  
«Учитель года»

Ионов Сергей Викторович,  
учитель высшей квалификационной категории



Московская область, Серпуховский  
муниципальный район, МОУ Райсеменовская  
средняя общеобразовательная школа»

То, что сегодня ребенок умеет делать в сотрудничестве и под руководством, завтра он становится способен выполнить самостоятельно...»

Л.С. Выготский



# Возникшие проблемы

Дети пассивны,  
не имеют  
увлекательного их  
дела

Отсутствие в  
деревне  
условий для  
занятий  
спортом

Отсутствие психологического  
комфорта, ухудшение физического  
здоровья учеников

Негативно сказывается на  
результатах физкультурно-  
оздоровительной  
работы в школе

# Обсуждение проблемы

СОВЕТ  
СТАРШЕКЛАСНИ  
КОВ



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
СОВЕТ



РОДИТЕЛЬСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННОСТ  
Ь



Проект «Моя олимпийская  
деревня»

# Что нужно ученику для психологического комфорта?

**ЧТОБЫ ОН БЫЛ  
ЗДОРОВ**

**БЫЛ ЗАНЯТ УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ  
ДЕЛОМ**

**МОГ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ**

**НЕ БЫЛ ОБРЕМЕНЕН ВНУТРЕННИМИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ**

**ЧТОБЫ ЕГО ОКРУЖАЛИ ПЕДАГОГИ С АКТИВНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИЕЙ И УВЛЕЧЕННЫЕ  
ДЕТИ**

# Проект

## «Моя олимпийская деревня»

(2005-2015г.г.)


**Цель:** Сделать занятия физической культурой не только увлекательным уроком, но и неотъемлемой частью жизни, личным достижением.

**Миссия:** Привить ученикам желание активно участвовать в улучшении условий жизни в родной деревне.

### **Задачи:**

- создать на территории деревни площадки для занятий разными видами спорта
- привлечь жителей деревни, школьников, единомышленников к реализации проекта
- улучшить субъективное самочувствие, укрепить физическое и психическое здоровье школьников
- создать условия для двигательной активности, творческой самореализации и психологической комфортности школьников.

# Соответствие реализации проекта требованиям ФГОС



**Направленность федерального государственного стандарта ОО подтвердила важность проводимой работы**


Обеспечение условий создания социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности



**Работа по проекту на основе системно-деятельностного подхода**

Обеспечение:

- формирования готовности к саморазвитию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования



**Единая нацеленность стандарта и проекта на становление личностных характеристик обучающихся**

- осознанно выполняющий правила здорового образа жизни;
- осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества;
- любящий свой край и своё Отечество;

# Соответствие реализации проекта требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в физическом развитии;
- формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни;

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

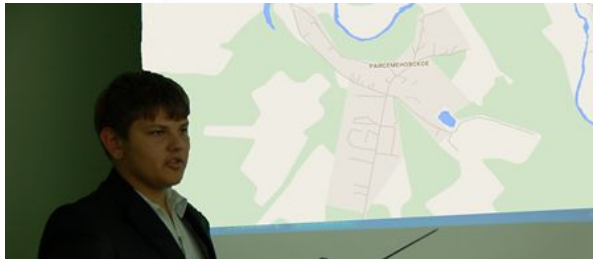
- умение определять цели и ставить для себя задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- усвоение традиционных ценностей, ценности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;
- развитие опыта участия в социально значимом труде
- участие в общественной жизни с учетом региональных особенностей



## Межпредметные связи:



Интегрированный урок географии и физической культуры «Карта нашей деревни» (Старых Ж.П., Ионов С.В.)



Интегрированный урок физики и физической культуры «Свойства льда» (Шмушкина С.Ю., Ионов С.В.)



Заседание школьного научного объединения РЭНО «Естественное покрытие футбольного поля» (Печнова З.А., Ионов С.В.)



Внеклассное мероприятие на английском языке «Спортивный репортаж» (Гаврилин М. Н., Ионов С.В.)

# Современные образовательные технологии в физкультурно-оздоровительной работе

- **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**  
(ПИЛАТЕС, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЙОГИ ПАЛЬЦЕВ);

- **ТЕХНОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО МЕТОДА;**

- **ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ;**

- **ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ;**

- **ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;**

- **ИКТ**

# Физкультурно-оздоровительная работа

Для повышения двигательной активности и физической подготовленности использую:

Современные образовательные технологии

Личный опыт

Опыт знаменитых спортсменов



# Разнообразие мировых оздоровительных технологий в моей работе

Отечественные оздоровительные технологии (музыкально-ритмическая гимнастика, изотон)

Западные оздоровительные технологии (Пилатес, стретчинг)

Восточные оздоровительные технологии (йога, релаксация)



# Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии – технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности



реализую на основе личностно-ориентированного подхода и личностно-развивающих, игровых ситуаций

на основе деятельностного подхода активно включаю обучающихся в формирование опыта здоровьесбережения

создаю достаточный и рационально организованный двигательный режим

постепенно расширяю сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю),

воспитываю у учащихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению

стараюсь донести важность здорового образа жизни в интересной для обучающихся форме, в том числе на основе ИКТ

# Реализация здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий

Исключает нанесение травм и отрицательных реакций

**ПИЛАТЕС – ЭТО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ НАПРАВЛЕН НА РАБОТУ С МЫШЦАМИ, НО БЕЗ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ.**

Проясняет сознание, повышает выносливость

Помогает укрепить мышцы в логической последовательности, включая в работу и более слабые мышцы

Помогает контролировать как разум и дух, так и тело

Основопологающий принцип – контроль над выполнением всех упражнений и движений

## **УПРАЖНЕНИЕ «СОТНЯ»**

Для разминки тела и подготовки к последующим упражнениям

## **УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ НОГОЙ»**

Для подготовки к прыжкам, бегу, метанию

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ»**

Для развития силы мышц брюшного пресса, массирует спину

## **УПРАЖНЕНИЕ «РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД»**

Для формирования правильной осанки

## **УПРАЖНЕНИЕ «РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ОДНОВРЕМЕННО»**

Для укрепления мышц живота, растягивания рук и ног

# Реализация здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий

восстанавливают физические силы организма

**ЙОГА ПАЛЬЦЕВ**

восстанавливают психику

восстанавливают физиологическое равновесие в организме

дают внутреннее спокойствие

убирают негативные эмоции

**УПРАЖНЕНИЕ «МУДРА ЗНАНИЯ»**  
Для активизации мыслительных процессов

**УПРАЖНЕНИЕ «МУДРА ЖИЗНИ»**  
Для повышения работоспособности и выносливости

**УПРАЖНЕНИЕ «МУДРА ЗЕМЛЯ»**  
Для придания уверенности

**УПРАЖНЕНИЕ «МУДРА ДИНАМИЧЕСКАЯ»**  
Для снятия напряжения

**УПРАЖНЕНИЕ «МУДРА АТМАНДЖАЛИ»**  
Для ясности мышления

# Проверь силу пальчиковой йоги!

**УПРАЖНЕНИЕ  
ПРИ БОЛЯХ В УХЕ**

**УПРАЖНЕНИЕ  
ПРИ СТРЕССАХ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
СЛАБОСТИ**

**УПРАЖНЕНИЕ  
ПРИ УСТАЛОСТИ**

**УПРАЖНЕНИЕ  
ПРИ БОЛЯХ В  
СЕРДЦЕ**

**УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ СПИНЫ  
ПРИ ПЕРЕГРУЗКЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА**

**УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ**





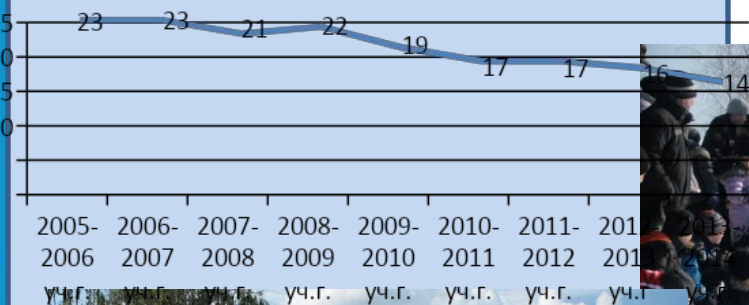
# Результаты применения

Снижение уровня заболеваемости учащихся

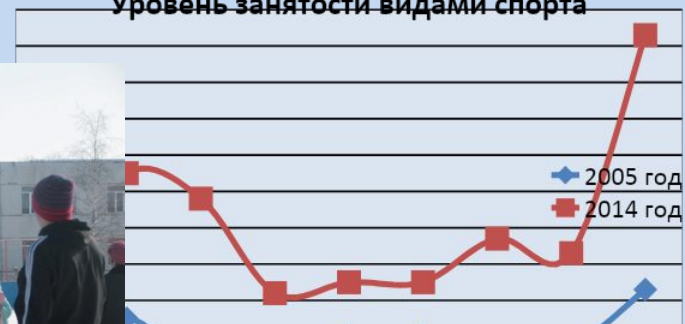
Ориентация молодежи на здоровый образ жизни

Устойчивая заинтересованность детей в проведении спортивного досуга

Уровень заболеваемости школьников в течение учебного года (%)



Уровень занятости видами спорта



# Литература и электронные ресурсы:

