

Деятельность учителя по реализации научно-исследовательского и проектного методов обучения в рамках изучения физической культуры.

Подготовила учитель физической культуры МБОУ ЦО № 24
Анненкова Диана Юрьевна



Актуальность использования научно-исследовательского и проектного методов обучения

1. Требование ФГОС.
2. Аттестация учеников с ослабленным здоровьем.
3. Получение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры.
4. Аттестация самого педагога.



Формы представления результатов исследовательской работы учащихся

сообщение

Какие упражнения входят в комплексы утренней зарядки?

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.



Инструкция по обучению элемента - ловля мяча двумя руками

При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения



инструкция



Формы представления результатов исследовательской работы учащихся

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»

РЕФЕРАТ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА ТЕМУ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ
ТАНЦАМИ



ВЫПОЛНИЛА:
Викулова Алёна
ученица 8Б

Тула
2016

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



В современной программе гимнастического многоборья:

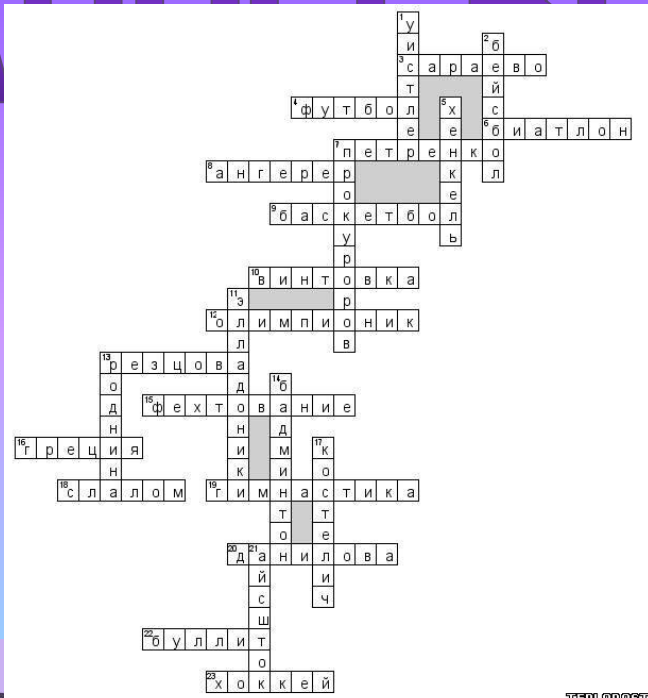
для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Выполнила
учащаяся 7 А класса
Федорова Мария.



Формы представления результатов исследовательской работы учащихся

Кроссворд



TEPLOROST

Примерный комплекс ОРУ без предмета

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
I	И.п. - о.с. 1-2 - правую ладонь наносок, руки вверх - наружу, прогнуть спину. 3-4 - и.п. 5-8 - то же с левой.	6-8 раз	В положении туловища вперед смотреть на руки.
II	И.п. - о.с. 1-шаг левой правую назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3-шаг правой левую назад, руки вверх, смотреть вперед. 4-и.п.	6-8 раз	Отвести прямую ногу максимально назад.
III	И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1- наклон влево. 2- наклон вправо.	6-8 раз	Наклоны выполнять на каждый счет. Поднимая руки вверх, смотреть на руки.
IV	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону.	6-8 раз	Руку держать на уровне плеча, при повороте смотреть на руку.
V	И.п. - стойка ноги врозь, руки в плечам. 1 - поворот туловища налево, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - наклон касаясь. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону.	10-12 раз	В наклоне касаться руками пола, ноги удерживать прямыми.
VI	И.п. - руки назад в замок. 1,2,3 - пружинистые наклоны, руки назад. 4 - и.п.	10-12 раз	В наклоне руки отводить максимально назад.

VII	И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон касаясь правой. 2 - наклон касаясь левой. 3 - приставляя левую, присед, руки вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же, приставляя правую.	6-8 раз	При наклоне не сгибать ноги в коленном суставе. Присед выполнять сначала на носках, а в конце упражнения на полной ступне.
VIII	И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, л. - присед на левую ногу, правая врозь, ладонь приставляя к ступне.	6-8 раз	Сгибая одну ногу, другую не сгибать, спину держать прямо.
IX	И.п. - упор присев на правую, левую в сторону, л. - приставляя левую ногу.	6-8 раз	Смену ног выполнять прыжком и на каждый счет. Таз высоко не поднимать.
X	И.п. - о.с. 1 - прямая стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок. 2 - прыжком и.п.	10-12 раз	Разучить упражнение - по раздельным - медленно со счетом. Прыжки выполнять максимально высоко. Постепенно увеличивать темп выполнения.
XI	Ходьба на месте	10-15 сек.	В ходьбе спину держать прямо, высоко поднимать ногу.
XII	И.п. - стойка ноги врозь. 1-4 - подтягивая на носки, руки вверх, вдох. 5-8 - вернуться в и.п., выдох.	10-12 раз	Темп выполнения медленный. В положении руки вверх смотреть на руки.

Комплекс упражнений



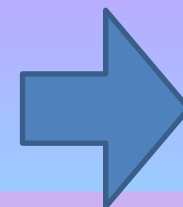
Формы представления результатов исследовательской работы учащихся

Проект

ГТО – возрождение
традиций



Выполнила:
Яцкевич Дарья,
учащаяся 11 А класса
МБОУ ЦО № 24



Выводы:

- 1. Проектные работы могут выполнять учащиеся, относящиеся к любой группе здоровья, освобожденные от уроков физической культуры, чтобы не просто получить оценку, но, прежде всего, почувствовать свою причастность к спорту, более активно использовать в своей жизни физические упражнения.
- 2. Материалы проектов могут использоваться для проведения Олимпийских уроков, создания стендов, подготовки различных мероприятий и др.
- 3. Материалы проектов могут использоваться учителями-предметниками для проведения метапредметных уроков.
- 4. Ученики и учитель получают опыт проектной деятельности, который пригодится им в



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

