

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
С.А. Дзесвянский



Методическая разработка внеклассного мероприятия
по физической культуре среди 5х, 6х, 7х, 8х, 9х, 10х, 11х классов

Дистанционное соревнование

Выполнил: учитель физической культуры
Долматова Т.Н.

2022

Содержание

1. Методическая разработка внеклассного мероприятия по физической культуре в указанных классах (дистанционное соревнование).	3
2. Правила техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.	5
3. Положение о проведении дистанционного соревнования по физической культуре.	6
4. Приложение 1.	7
5. Приложение 2.	8

**Методическая разработка
внеклассного мероприятия по физической культуре в указанных классах
Дистанционное соревнование**

Тема: *Без физкультуры никуда*

Цель: привлечение обучающихся МБОУ СОШ № 176 к урокам физической культуры, развитие физических качеств подрастающего поколения посредством видео-соревнований.

Видео-соревнование по физической культуре соответствует содержанию школьной программы и позволяет проверить качество её усвоения школьниками в условиях соревновательных испытаний. Соревнования такого типа положительно влияют на формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины; воспитывают чувство патриотизма, интерес к занятиям физическими упражнениями, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества и повышают функциональные возможности организма.

Задачи: выявить возможности учащихся в приёме информации с использованием дистанционных технологий.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Закреплять умение выполнять упражнения.
2. Развивать внимание, память.
3. Совершенствовать силу, равновесие, гибкость.

II. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.
2. Воспитывать личностные качества (эстетические, нравственные и т.д.), содействовать развитию психических процессов.
3. Воспитывать чувство красоты движений.

III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. Развивать самостоятельность, активность, внимание.
2. Формировать осознанный интерес к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

- ✓ **Предметные:** знать технику проведения видео соревнований; уметь выполнять заданные нормативы, находить ошибки и их исправлять.

- ✓ **Личностные:** соблюдать технику безопасности на уроке; развивать навык дистанционного сотрудничества со сверстниками в различных социальных ситуациях; проявлять активность в ситуации дистанционного общения с учителем в процессе занятия; проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей, содействовать воспитанию волевых качеств.

Тип урока: дистанционный.

Оборудование и инвентарь: ИКТ, свисток, секундомер, рулетка, скакалка.

Предисловие:

Как бы то ни было, но дистанционное обучение не может заменить стандартных уроков по физической культуре, в процессе проведения которых ученик получает большую физическую нагрузку, выполняет работу по совершенствованию своих физических качеств и умений (не стоит забывать и про социальную, нравственную, воспитательную сторону урока). Но - как временная мера – дистанционный урок, может научить новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе поддаются влиянию хуже. Главное - правильно воспользоваться данной ситуацией!

Правила техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях

1. Организация пространства для занятий и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.
2. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны для выполнения всеми занимающимися.
3. Во время проведения занятий необходимо исключить возможность травм:
 - при падении на неровной поверхности;
 - при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и техники;
 - вследствие недостаточной разминки;
 - при столкновении игроков в ходе выполнения упражнений.
4. Для минимизации рисков следует выбрать хорошо освещённое, проветриваемое помещение.
5. В месте проведения занятий следует убрать с пола все мелкие предметы.
6. Для предотвращения столкновения игроков с мебелью и бытовыми приборами необходимо обеспечить недоступность всех потенциально опасных предметов во время выполнения движений.
7. Заниматься следует в спортивной форме, не стесняющей движений.
8. Длина спортивных штанов должна быть не ниже пятки.
9. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и быть лёгкой.
10. До начала занятий необходимо снять с себя украшения и другие предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни и т.д.
11. Каждое занятие необходимо начинать разминкой и заканчивать заминкой.
12. Для предотвращения травм не следует выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель); нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
13. Во время выполнения упражнений следует соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.д.
14. При ухудшении самочувствия во время урока необходимо немедленно прекратить занятие.
15. После окончания занятий следует вымыть руки тёплой водой с мылом, умыться лицо (по возможности принять тёплый душ).
16. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении обязательного личного дистанционного соревнования по физической культуре

1. Участники конкурса.

Участниками конкурса являются учащиеся 5х, 6х, 7х, 8х, 9х, 10х, 11х классов. (не менее 6 девушек от класса и не менее 6 юношей от класса)

Индивидуальное соревнование.

Участники должны иметь спортивную форму, относиться к основной группе здоровья.

2. Порядок организации дистанционного соревнования.

Соревнование состоит из 4 заданий (*приложение 1*). Соревнование проводится с 1 марта 2022 года по 15 марта 2022 года.

Задания заключаются в выполнении упражнений по разделам «Гимнастика» и «Легкая атлетика», составляющим основу базового компонента учебной программы по предмету «физическая культура».

3. Условия проведения соревнований.

Выполнение нормативов (*приложение 1*).

- Снять видео выполнения норматива.

- Отправить видео на электронную почту учителя физической культуры.

- Электронная почта dolmatova1986@icloud.com с пометкой «Дистанционное соревнование».

Итоги конкурса будут размещены на сайте школы в разделе «Внеклассная работа» (*приложение 2*), в социальных сетях ВК в группе ШСК «Пламя».

Награждение грамотами победителей.

4. Система зачета

Победители соревнований (у юношей и у девушек отдельно) будут выявлены по наибольшей сумме очков в каждом задании. При равенстве общей суммы у двух и более участников предпочтение будет отдано ученику, лучше выступившему в зачёте по прыжкам на скакалке.

5. Консультацию по выполнению требований соревнований можно получить по телефонам: 89131936317

6. Руководство проведением соревнований

Ответственность за проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры. Судейство осуществляют учителя физической культуры – Долматову Т.Н.

Приложение 1

Упражнения	Юноши			Девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев. от гимнастической лавки, юн. от пола).	5-17 6-20 7-23 8-25 9-27 10-30 11>35	5-12 6-14 7-16 8-19 9-23 10- 25 11- 30	5-9 6-11 7-13 8-15 9-18 10- 20 11- 24	5-10 6-13 7-16 8-20 9-23 10-27 11-30	5-6 6-8 7-9 8-11 9-13 10- 15 11- 18	5-4 6-6 7-8 8-10 9-12 10- 14 11- 16
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замке (кол. раз за 1 мин).	5-35 6-37 7-39 8-43 9-46 10-48 11>50	5-30 6-32 7-34 8-36 9-38 10- 40 11- 43	5-25 6-28 7-31 8-33 9-35 10- 37 11- 39	5-25 6-28 7-31 8-34 9-37 10-41 11>45	5-20 6-22 7-24 8-26 9-28 10- 30 11- 33	5-18 6-20 7-22 8-24 9-26 10- 28 11- 30
Прыжок в длину с места (см).	5-180 6-185 7-190 8-195 9-200 10- 205 11- 210	5- 170 6- 175 7- 180 8- 185 9- 190 10- 195 11- 200	5- 160 6- 165 7- 170 8- 175 9- 180 10- 185 11- 190	5-160 6-165 7-170 8-175 9-180 10-185 11-190	5- 150 6- 155 7- 160 8- 165 9- 170 10- 175 11- 180	5- 130 6- 135 7- 140 8- 145 9- 150 10- 155 11- 160
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз).	5-70 6-80 7-90	5-60 6-70 7-80	5-55 6-60 7-65	5-60 6-70 7-80	5-50 6-55 7-60	5-40 6-45 7-50

	8-100	8-90	8-70	8-90	8-65	8-55
	9-110	9-	9-75	9-100	9-70	9-60
	10-	100	10-	10-110	10-	10-
	115	10-	80	11-115	75	65
	11-	110	11-		11-	11-
	120	11-	85		80	70
		115				

Приложение 2

Протокол спортивно - оздоровительных состязаний

№ п.п	Ф.И.О участника полностью	пол	результат	место
1				
2				
3				

Учитель физической культуры _____ Долматова Т.Н.