



# Нескучная перемен

*Выполнил: Булгакова Софья, ученица  
МБОУ СОШ №1, 11 «А»*

*Научный руководитель: Айзатова Л.А.,  
учитель физической культуры МБОУ  
СОШ №1*

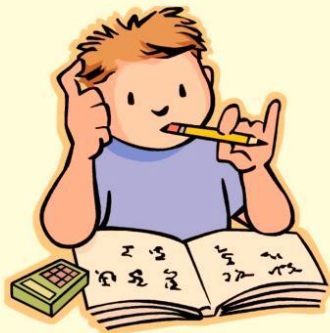
### **Цели:**

- ✓ Оптимизация двигательного режима ученика;
- ✓ снятие или снижение утомления, возникшего в результате учебной деятельности;
- ✓ воспитание нравственных и эстетических качеств личности;
- ✓ повышение работоспособности для дальнейшей продуктивной учебы.



### **Задачи:**

- ✓ Укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития;
- ✓ развитие жизненно важных умений, навыков, двигательных способностей;
- ✓ разработка динамических пауз на переменах, отражающих национально-региональный компонент;
- ✓ статистическое оценивание физической подготовленности и физического здоровья обучающихся 5 классов;
- ✓ изучение и анализ существующих программ по национальным видам спорта;
- ✓ апробация и внедрение динамических пауз.



### Объект исследования

Оздоровительная направленность содержания переменок в среднем звене школьного образования.

### Гипотеза

Предполагается, что дети, в физическом воспитании, которых используется разработанная нами программа «Нескучная перемена» с включением игр народов Севера, будут иметь более значительные успехи в физической подготовленности и физическом здоровье.



# Этапы

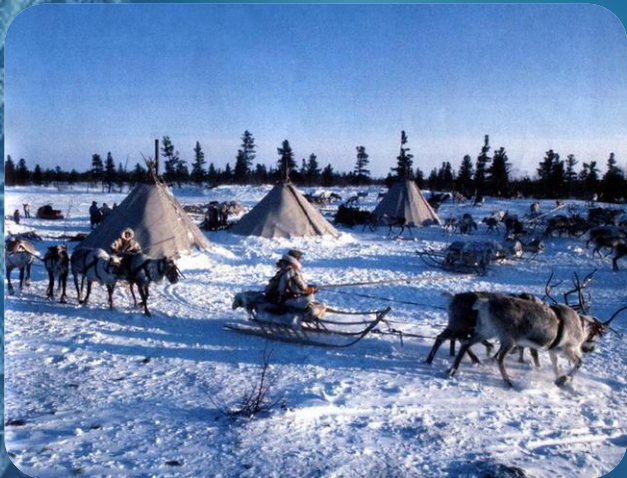


Финишная прямая

По стопам мэргэнов

Узор Севера

# Узор Севера



# По стопам мэргэзов



«Прыжки через нарты»



«Перетягивание палки»



«Сильная схватка»



« Солнце»



«Скачки Стерха»

№	Вид упражнения	Место проведения	Ф.И. инструкторов и судей	Класс	Дни проведения	Время
1	Эстафеты	Спортивный зал	Айзатова Л.А. Балан С. Булгакова С.	5а-5б 5в-5г	Понедельник 1-2 м 3-4 м	10:45-11:00 11:45-12:00
2	Состязания	Рекреация с-зал	Айзатова Л.А. Глухова Т. Кичиева Ю.	5г, 5а 5б, 5в	Среда	10:45 - 11:00 11:45-12:00
3	Игры народов Севера	Рекреация С-зал	Айзатова Л.А. Сарварова Л. Дювенжи Н.	5а-5г 5в-5б	Пятница	10:45 - 11:00 11:45-12:00
4	Творческие работы	Рекреация	Булгакова С.А Глухова Т.Ю Айзатова Л.А	5г, 5а 5б, 5в	Суббота	10:45 - 11:00 11:45-12:00

# Финишная прямая

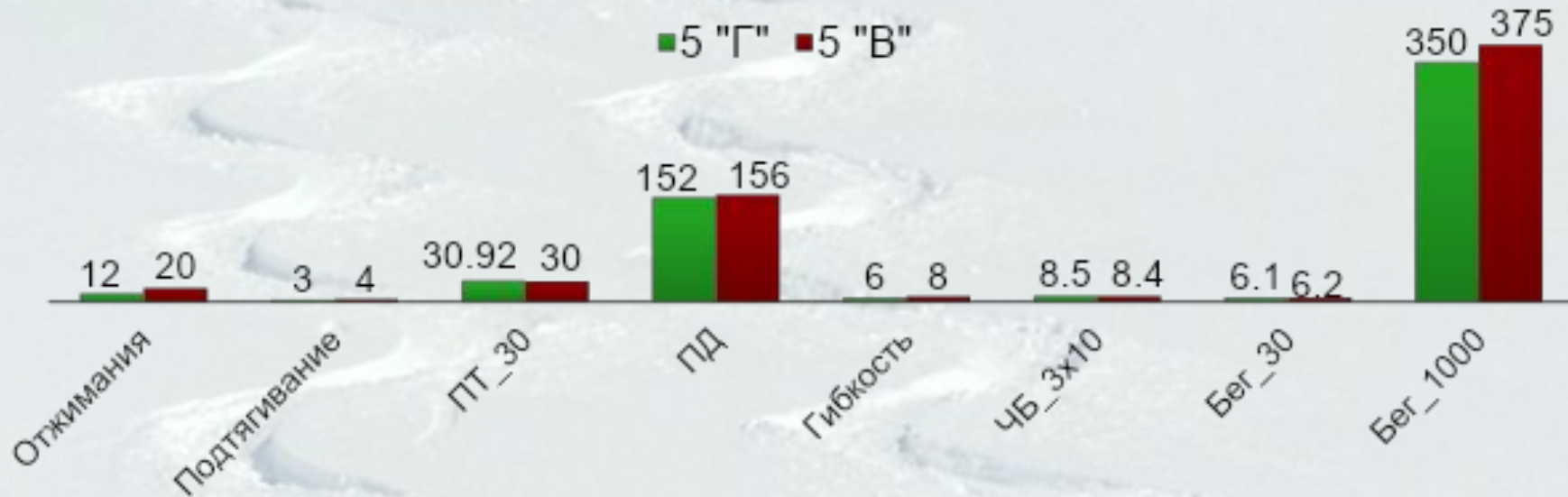
## *Этапы исследования:*

- I. Изучение состояния исследуемой проблемы в научно-методической литературе
- II. Проведение эксперимента
- III. Подведение итогов исследования

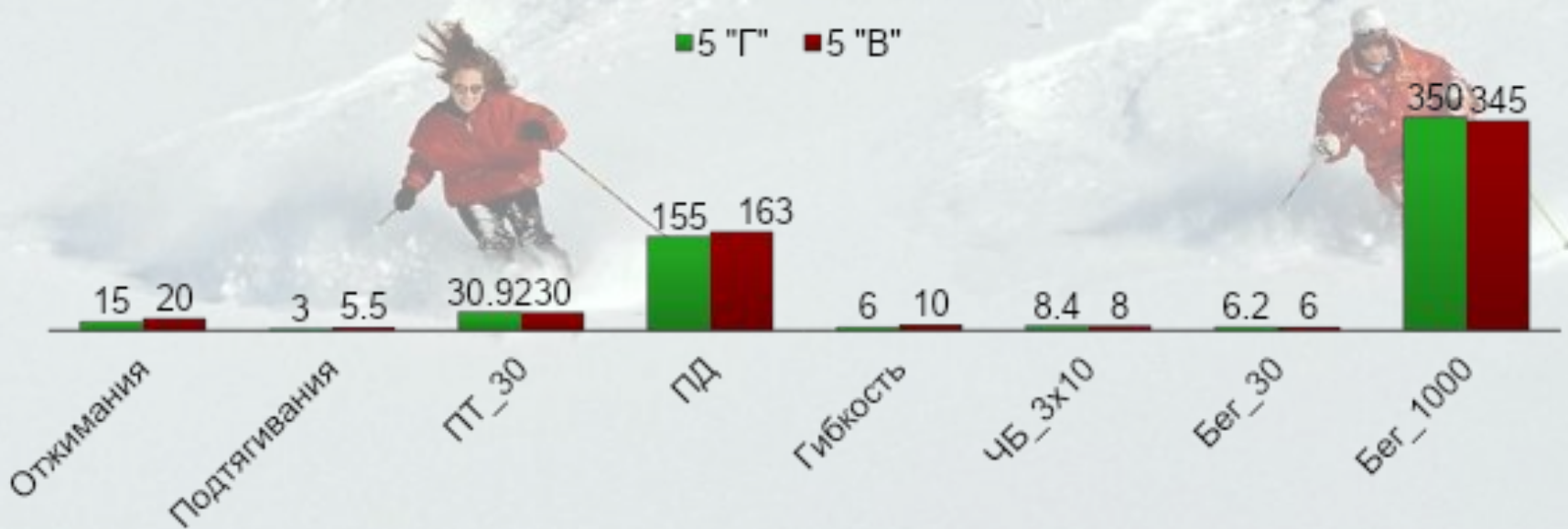




## Физическая подготовленность в начале учебного года



## Физическая подготовленность в конце учебного года



# Достижения



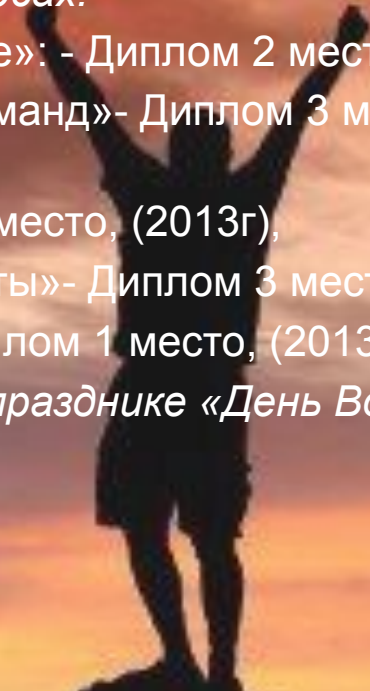
## *День ворона:*

- ❖ «Тройной национальный прыжок»- Диплом 1 место, (2012г.),
- ❖ «Прыжки через нарты»- Диплом 3 место, (2012г),
- ❖ «Кочки»- Диплом 2 место, (2012г);

## *В творческих конкурсах:*

- ❖ «Домашнее задание»: - Диплом 2 место, (2012г);
- ❖ «Представление команд»- Диплом 3 место, (2012г);
- ❖ «Кочки»- Диплом 3 место, (2013г),
- ❖ «Прыжки через нарты»- Диплом 3 место, (2013г),
- ❖ «Бег с палкой»- Диплом 1 место, (2013г);

*В общем зачёте в празднике «День Ворона»-  
Диплом 1 место,  
(2013г).*



# Заключение

**Оптимизация двигательного режима ученика. Снятие утомления, возникшего в результате учебной деятельности.**

**Повышение работоспособности для дальнейшей продуктивной учебы. Воспитание нравственных и эстетических качеств личности.**





**Спасибо за внимание**