

Research Summary



Скрябинская средняя школа

*с физкультурно – оздоровительной
направленностью*

Лямбирский муниципальный район
Экспериментальная площадка по
физическому воспитанию



Воспитательная система

школы, её особенности и

характерные черты

Гимнастика до учебных занятий

- ▶ Её цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на уроках.
- ▶ Проведение гимнастики на открытом воздухе способствует закаливанию организма и повышению его сопротивляемости к простудным заболеваниям.



Физкультминутки на уроках



Благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.



Подвижные игры на переменах

**Благотворно
отражаются на
состоянии и
самочувствии
учеников, они
продуктивнее
занимаются, лучше
воспринимают
материал,
внимательно
слушают учителя,
спокойнее ведут
себя в классе.**



Спортивный час в группе продленного дня



- Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью; способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности, совершенствованию двигательных навыков, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ритмическая гимнастика



- Ритмическая гимнастика уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка и танцевальные движения создают положительные эмоции.



Атлетическая гимнастика



- **Взяв на вооружение средства основной гимнастики, атлетическая гимнастика получила прекрасную возможность для совершенствования ловкости, силы, координации и скоростных качеств учащихся.**

Гимнастическая методика хатха - йога



- **Предусматривает использование физических упражнений и дыхательной гимнастики, с целью управления физическими и психическими функциями организма.**

СПОРТИВНЫЕ КРУЖКИ И СЕКЦИИ

- **Правильно организованные занятия физической культурой и спортом способствует совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно – двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.**

Общая физическая подготовка

- Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся.



Волейбол



- **Основной принцип – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке. Основой подготовки занимающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.**
-

Греко-римская борьба

- Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.



Лёгкая атлетика

- **Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.**



Неоднократная чемпионка и призёр соревнований в беге Ахтиманова Татьяна

Гарипова Венера Камилловна



Стаж работы – 23 года

Высшая категория

Звания

Мастер спорта СССР по
акробатике

Мастер спорта СССР по
прыжкам на батуте

Учитель - экспериментатор
физической культуры

Авторская страничка