



# Мельников Сергей Александрович, учитель физической культуры

---



- Педагогический стаж  
5 лет
  - Нагрузка 28 часов, из  
них плавания 9 часов  
(3 кл., 6 кл., 8 кл.)
-



# Материально-техническая база

- 2 спортивных зала 12\*24 м
- 1 спортивный зал 18\*36 м со сценой
- 2 зала 6\*12 м
- тренажерный зал



- плавательный бассейн  
5 дорожек по 25 м. с малой ванной 12\*3 м



# Материально-техническая база.

- 3 универсальные игровые площадки
- 2 теннисных корта
- 4 беговые дорожки по 333,3 м.



- 2 мини-футбольных поля 30\*40 м.
- хоккейный корт



---

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ  
ПЛАВАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

---



## Этапы развития двигательных способностей на уроках плавания

---



- Мотивационный этап (создание учебно-проблемных ситуаций)



- Операционный этап (содержание образовательной деятельности)



- Рефлексивный этап (самооценка деятельности)



- Контрольный этап
-



# Основные двигательные способности на уроках плавания

---



- **Гибкость** (упражнения: «Выкрут», «Прокрут», «Носки», «Харгитаи»)



- **Координация** (упражнения: «Морской котик», «Вертолет»)



- **Скорость** (упражнения: «Веселый мяч», «МЧС»)





## Спортивный способ плавания «кроль на груди»

---



- Положение тела пловца в воде («стрелочка»)



- Движение руками (фазы гребка)
- Движение ногами



- Дыхание



- Согласование движений рук ног и дыхания
-



## Положение тела пловца в воде («стрелочка»)

---



- «Метеор»
- «Ракета»



ОМУ

- Высокое положение тела за счет качественного выполнения гребка
  - Голова вдоль оси тела
-





# Движение руками (фазы гребка)

---



- Упражнение «Кролист»
- Упражнение «Лучики»
- Упражнение «Палочка»



## ОМУ

- Положение высокого локтя
  - Длина гребка
  - Полное выпрямление руки в фазе отталкивания
  - Ладони рук плоские
-



# Движение ногами

---



- Упражнение «Фонтан»
- Упражнение «Футболист»
- Упражнение «Золотая рыбка»



## ОМУ

- Правильная работа амплитуды ног («шаг» 40 сантиметров)
  - В тазобедренном суставе туловище прямое (ноги прямые, носки ног оттянуты)
-



# Дыхание

---



- Упражнение «Пловец»
- Упражнение «Водолаз»
- Упражнение «Вертушка»



## ОМУ

- Во время вдоха полный поворот головы в сторону
  - Окончание вдоха вместе с входом руки в воду
  - Выдох в воду
-



# Согласование движений рук ног и дыхания

---



- Упражнение «Мельница»
- Упражнение «Вертолет»



## ОМУ

- Тело вытянуто в «Стрелочку»
  - Руки, ноги прямые
  - На два гребка руками шесть ударов ног
-



# Контроль интереса к урокам плавания



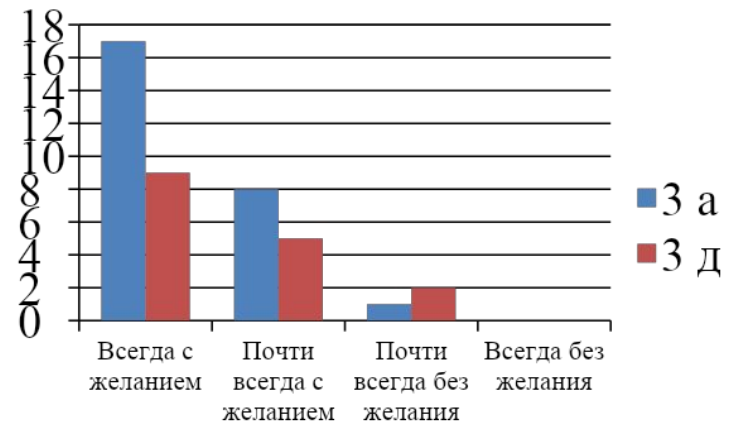
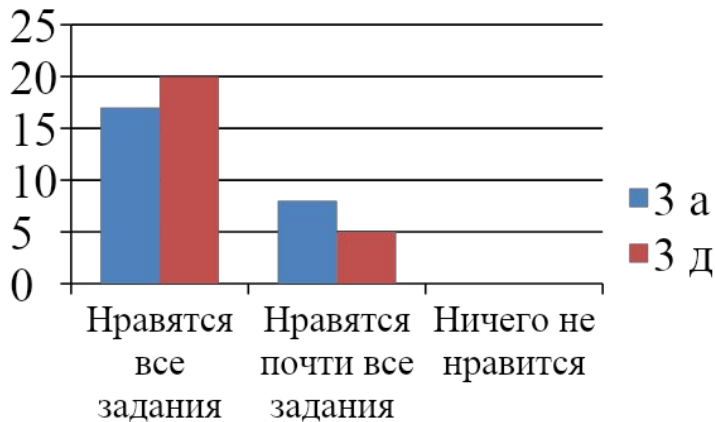
## Мне на уроке плавания:

- Нравятся все задания
- Нравятся почти все задания
- Ничего не нравится



## На урок плавания я прихожу:

- Всегда с желанием
- Почти всегда с желанием
- Почти всегда без желания
- Всегда без желания





---

# МОИ ДОСТИЖЕНИЯ





школа 12 центр здоров... x 12school-ryb.ru x

12school-ryb.ru



**Центр Здоровья и Спорта МОАУ СОШ №12**

Главная Бассейн Спорт Творчество Единоборства Спортивные площадки Расписание Контакты Вакансии

О центре

- [Руководители](#)
- [Нормативные документы](#)
- [Скидки, акции](#)

Центр Здоровья и Спорта МОАУ СОШ №12 предлагает Вам уникальный комплекс услуг по укреплению здоровья и улучшению физической формы.

1. Бассейн (свободное плавание, обучение плаванию)
2. Аквааэробика
3. Смешанные боевые искусства (Mixed Martial Arts)
4. Тренажерный зал
5. TRX – фитнес
6. Танцевальные группы
7. Большой теннис
8. Морское многоборье
9. Игровые спортивные залы (волейбол, баскетбол, футбол)
10. Стадион (универсальные площадки, футбольное поле, теннисный корт, хоккейный корт)

поиск

календарь

Апрель 2016

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

«Сен

Дорога к здоровью и спорту начинается здесь!



RU 9:22 12.04.2016



# Становление ШСК «Вектор»







## Руководитель спортивного клуба «Вектор»

---



- Организация групп спортивной направленности



- Организация и проведение спортивных мероприятий клуба





# Цель и задачи ШСК «Вектор»

---

**Цель** - вовлечение обучающихся, педагогов и их родителей в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация понятий здорового образа жизни.



## **Задачи:**

1. Формировать у участников образовательного процесса мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья;
2. Создавать позитивные жизненные установки;
3. Развивать массовую физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися;
4. Развитие компетенций организаторов физкультурно-массовых мероприятий, журналистов.
5. Воспитание культуры болельщика.





# Популяризация ФК через работу ШСК

---



Необходимы мероприятия:



- выявление и публикации результатов детей занимающихся спортом в спортивных школах.

- организация стендов посвященных ФК, спорту, ГТО

- создание группы в социальной сети с рассказом в ней о спортивной жизни школы.



- организация спортивного школьного ежемесячника либо спортивной колонки в школьной газете.

- привлечение СМИ к наиболее значимым событиям в школе,

- создание условий для занятий физическими упражнениями сотрудников школы.





# Личные достижения:

---



- Сдача норм ГТО (золотой значок)
- Фестиваль здорового образа жизни и спорта ЦФО в г. Ярославле (I место)



- Соревнования по волейболу среди педагогических коллективов школ г. Рыбинска (III место)
- Соревнования по лазертагу среди педагогических коллективов школ г. Рыбинска (I место)



- Молодежные слеты (летний и "Рыбинская зима" в составе команды МоПеды молодежного сообщества системы образования г.Рыбинск)



- Муниципальная конференция «Современная школа: практические шаги в ИКТ», 2015 год, тема выступления «Электронные кардиомониторы и возможность их использования на уроках физической культуры»
-



# Выбери свой «Вектор»!





# Участвовал в организации:

---



- Общегородская зарядка для педагогов города Рыбинск



- Прием норм ГТО



- Муниципальные соревнования по плаванию среди школьников



- Дни здоровья для учащихся и педагогов школы
-



# Работа с педагогами





# Учитель, ученик, родитель.







# Школьные соревнования по плаванию





# Список литературы

---



- Учебная программа по физической культуре, автор – составитель А. П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» - 2010г.
- Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография/Ф. А. Иорданская.- М.: Сов. спорт, 2011.-142 с.
- Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений/Б. Люсеро.- М.: Эксмо,2011.-280 с.: ил.
- Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне: пер. англ./А. Браунли, Дж. Браунли при участии Тома Фордайса.- М.: Изд-во "Манн, Иванов и Фербер", 2014.-272 с.
- “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
- Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009г.

