

Семьшева Фарида Муллахановна

учитель физической культуры

МКОУ ШГО

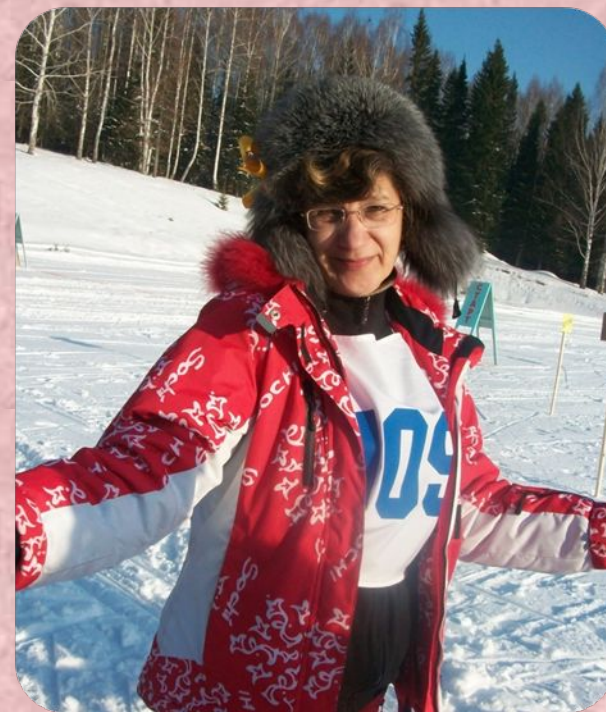
«Шалинская СОШ №90»

Образование: среднее – специальное,
Свердловский техникум физической культуры

Специальность: учитель физической
культуры

Квалификация: 2 категория, срок которой
заканчивается в ноябре 2013 года.

Стаж педагогической работы: 24 года



**ТЕМА: «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ»**

Цель:

Повышение эффективности системы физического воспитания на основе индивидуальной работы.

Задачи:

1. Выявить индивидуальные особенности и через индивидуальную работу повысить двигательную активность учащихся.
2. Развить мотивацию к занятиям физической культурой.
3. Создать доступные условия для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств учащихся
4. Разнообразить формы и методы учебной деятельности для повышения уровня физической подготовленности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;
- Увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- Снижение двигательной активности школьников;
- Физическая культура может компенсировать отрицательные явления.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышение успеваемости по физической культуре
- Рост уровня физической подготовленности
- Привитие интереса и потребности к занятиям физической культурой
- Мотивация к соблюдению ЗОЖ

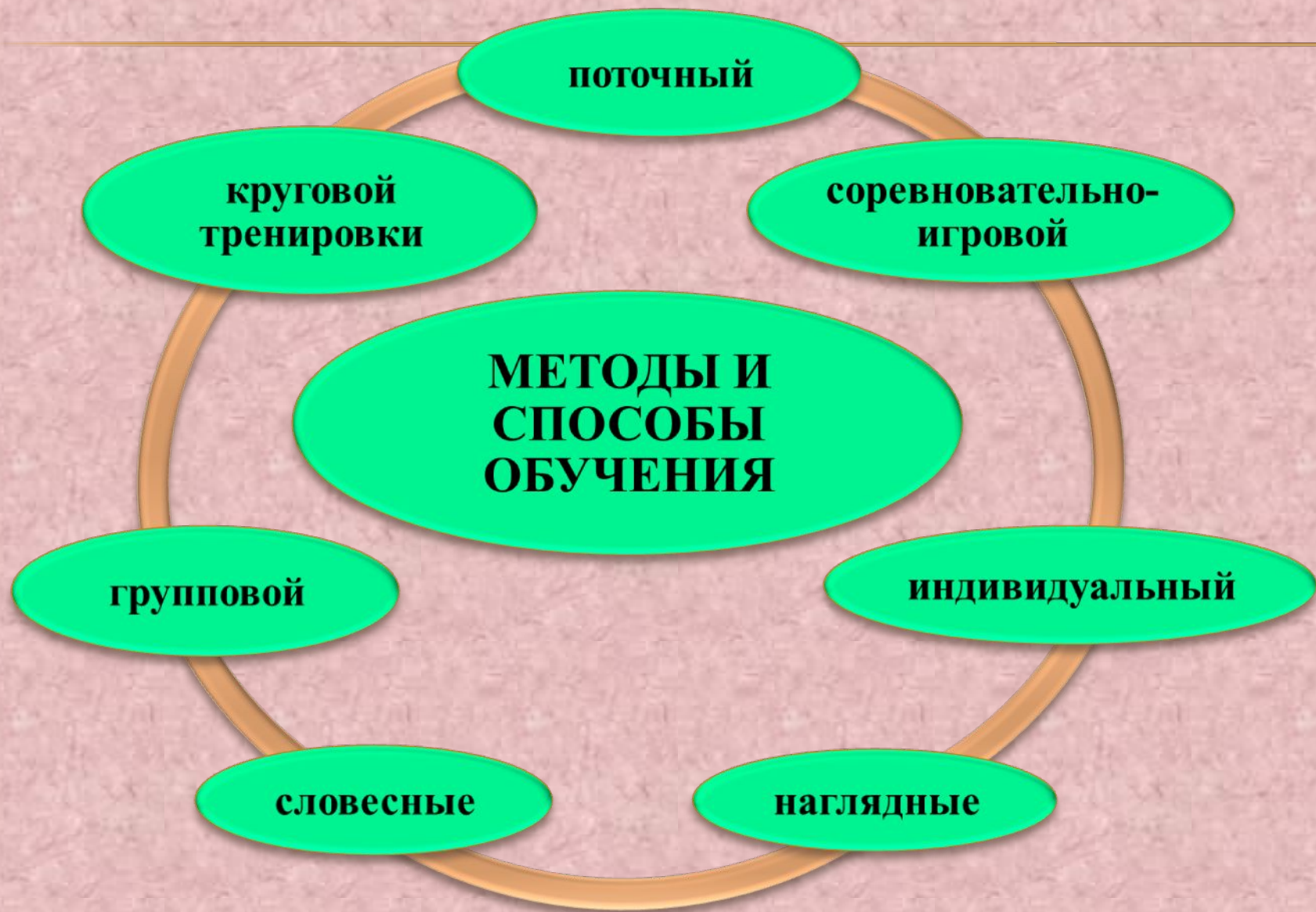


**Личностно-ориентированного
обучения**

**Здоровье
сберегающие**

**Развивающего
обучения**

ТЕХНОЛОГИИ



ПРИЁМЫ

- Работа в парах.
- Работа в группах.
- Самостоятельная работа.
- Контроль.

ПРИНЦИПЫ

- Систематичности и последовательности
- Сознательности и активности
- Доступности
- Индивидуализации

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

- По половому отличию
- По уровню физического развития
- По медицинским группам
- По типу сложения



ДИНАМИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Доля обучающихся (в %), получивших положительные отметки по результатам мониторинга

2009-2010 год	2010-2011 год	2011-2012 год	2012-2013 год
233ч./100%	246ч. /100%	159ч./100%	135./100%

Доля обучающихся (в %), получивших отметки «4» и «5» по результатам мониторинга

2009-2010 год	2010-2011 год	2011-2012 год	2012-2013 год
96,8%	97,1%	96%	99%

УЧЁТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебный год	Количество обучающихся	Процент успеваемости	Процент качества успеваемости	Средний балл
2009-2010	233	100%	96,8%	4,4
2010-2011	246	100%	97,1%	4,5
2011-2012	159	100%	96%	4,5
2012-2013	135	100%	99%	4,6

НА УРОКЕ



ТЕСТЫ

- Бег 30 метров
- Бег 1000 метров
- Подтягивание на перекладине
- Поднимание туловища за 30 сек.
- Прыжок в длину с места



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДЕВУШКИ) 11-Х КЛАССОВ

№п/п	тест Год Фамилия, имя	Бег 30 метров					Бег 1000метров					Прыжок в длину с места					Поднимание туловища за 30 сек.					Об-щее
		2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	Ур.	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	Ур.	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	Ур.	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	Ур.	
1	Кинёва Настя	5.9	5.3	5.2	5.2	с	5.42	4.45	4.30	4.30	в/с	150	162	165	170	н/с	30	33	34	35	в	с
2	Кириллова Алёна	5.9	5.9	5.8	5.6	н/с	6.00	4.16	4.05	4.04	в	160	160	162	170	н/с	25	25	27	27	в	с
3	Орлова Дарья	5.5	5.5	5.3	5.2	с	5.40	5.34	5.25	5.05	с	150	160	161	165	н/с	20	34	30	30	в	с
4	Плюхина Алина	5.1	5.0	5.0	4.9	в/с	4.40	4.20	4.11	4.05	в	172	195	200	200	в/с	29	35	36	40	в	в
5	Шалина Анна	4.9	4.9	4.8	4.7	в	4.00	4.00	3.54	3.54	в	194	203	200	203	в	34	30	30	32	в	в
6	Шешенина Ксения	4.9	5.0	4.9	4.9	в/с	4.35	4.16	4.05	4.00	в	160	180	175	180	с	36	38	37	37	в	в
7	Расметьева Юлия	5.1	5.3	5.1	5.1	в/с	5.10	5.03	5.00	5.02	с	175	180	180	180	с	24	27	27	29	в	с
8	Бачурина Вероника	-	-	5.8	5.5	н/с	-	-	4.27	4.20	в	-	-	170	172	н/с	-	-	30	30	в	с
9	Бурцева татьяна	5.6	5.2	5.0	5.0	в/с	5.30	4.55	4.40	4.27	в/с	160	172	180	180	с	32	29	30	30	в	в/с
10	Лобанова Ксения	5.4	5.1	5.1	5.0	в/с	5.00	4.54	4.55	4.45	в/с	170	175	177	178	с	29	25	27	25	в	в/с

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ) 11-Х КЛАССОВ

тест		Бег 30 метров					Бег 1000метров					Прыжок в длину с места					подтягивание					
№п/п	Год Фамилия, имя	2009-2 010	2010-2 011	2011-2 012	2012-2 013	Ур.	2009-2 010	2010-2 011	2011-2 012	2012-2 013	Ур.	2009-2 010	2010-2 011	2011-2 012	2012-20 13	Ур.	2009-2 010	2010-2 011	2011-2 012	2012-2 013	Ур. ..	Об- щее
1	Азанов Александр	4.9	4.7	4.6	4.6	с	3.43	3.25	3.20	3.19	в	205	222	238	238	в	7	10	12	13	в	В
2	Кучма Артём	5.5	4.9	4.9	4.9	н/с	4.30	3.40	3.55	3.54	в/с	182	210	218	220	с	0	5	8	8	н/с	С
3	Нифонтов Денис	5.4	4.9	4.8	4.8	н/с	4.44	4.41	3.49	3.40	в/с	170	203	220	220	с	0	4	8	10	с	С
4	Сивков Антон	5.0	4.8	4.7	4.7	с	3.44	3.28	3.23	3.29	в	201	220	238	239	в	9	10	11	19	в	в
в5	Хвостов Михаил	4.9	4.6	4.4	4.3	в	3.40	3.20	3.20	3.19	в	222	249	251	254	в	31	30	30	30	в	В
6	<u>Хизадзе Артём</u>	5.3	4.7	4.7	4.7	с	4.45	4.00	3.54	3.54	в/с	204	210	223	238	в	5	10	12	14	в	С
7	Шамов Иван	4.9	4.6	4.5	4.5	в/с	3.30	3.30	3.20	3.17	в	240	254	268	270	в	13	12	18	27	в	В
8	Шевелёв Никита	5.2	4.9	4.7	4.7	с	3.39	3.22	3.25	3.25	в	208	239	239	240	в	23	28	27	28	в	В
9	Энгель Евгений	4.7	4.7	4.6	4.5	в/с	3.17	3.15	3.15	3.05	в	215	235	235	252	в	12	10	13	13	в	В
10	Ковалёв Дмитрий	4.9	4.8	4.4	4.3	в	3.47	3.20	3.17	3.15	в	197	220	227	240	в	17	17	22	22	в	В
11	Кузнецов Иван	5.1	4.8	4.5	4.5	в/с	3.53	3.33	3.16	3.10	в	218	230	256	259	в	8	11	14	14	в	В
12	<u>Косотуров Кирилл</u>	5.1	4.8	4.6	4.5	в/с	4.20	4.14	3.43	3.30	в	200	220	228	239	в	8	9	15	19	в	В
13	Солодарь Евгений	4.9	4.5	4.5	4.4	в/с	3.15	3.06	3.10	3.12	в	200	230	233	238	в	22	28	33	33	в	В
14	Шамарин Денис	5.1	4.5	4.4	4.4	в/с	4.50	4.30	4.25	4.19	с	204	220	240	248	в	3	7	8	10	с	С
15	Шайдуров Данил	6.1	5.3	4.7	4.6	с	5.35	4.22	3.49	3.40	в/с	185	190	212	220	с	1	2	8	10	с	С

**1-я станция: бег высоко поднимая бедро
с опорой о гимнастическую стенку**

**2-я станция: смена
положения ног в
выпаде с опорой о
гимнастическую
стенку**

**3-я станция:
прыжки со
скакалкой**

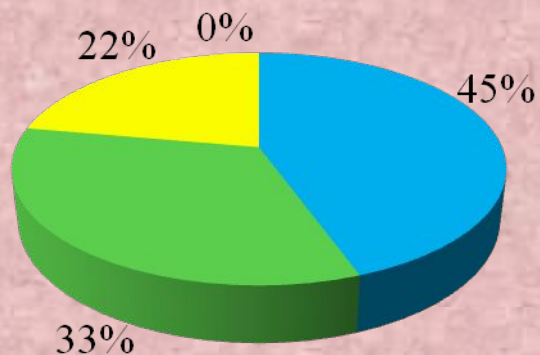
**4-я станция: И.П.-О.С
1-упор присев, 2-упор
лёжа, 3-упор присев, 4-
И.П.**

**5-я станция:
имитация
работы рук при
спринтерском
беге**

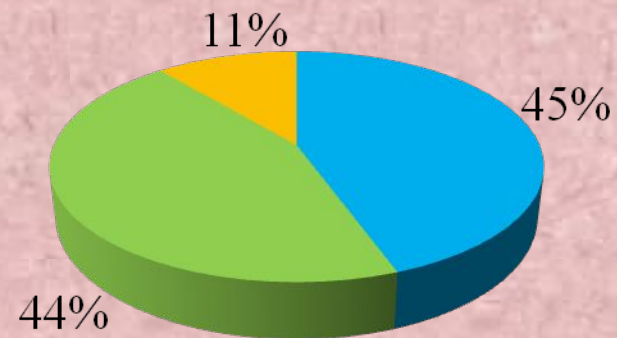
БЫСТРОТА

БЫСТРОТА (ДЕВУШКИ)

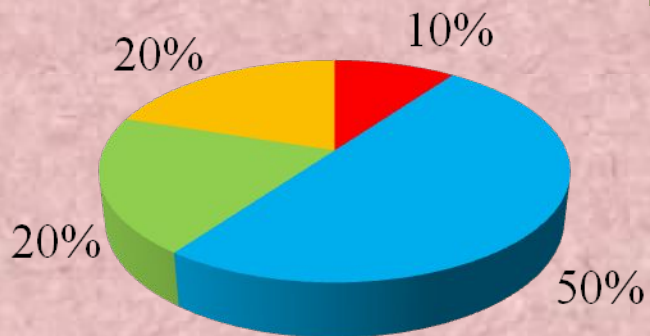
2009-2010



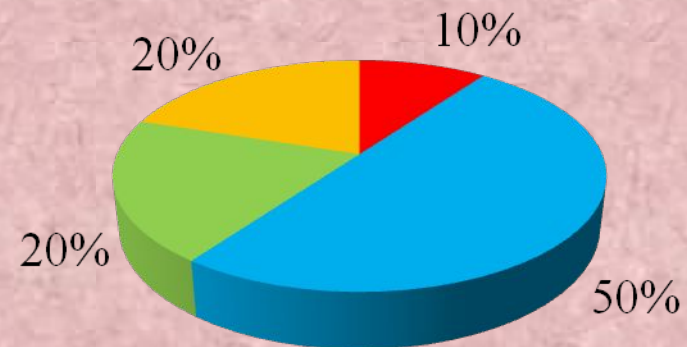
2010-2011



2011-2012



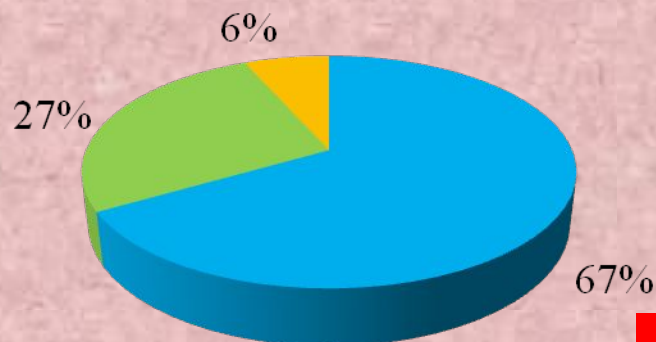
2012-2013



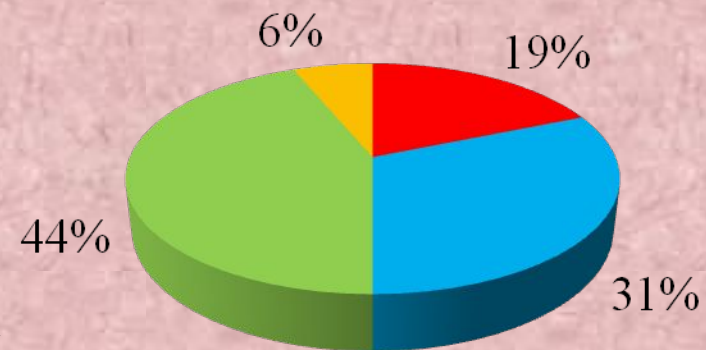
- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

БЫСТРОТА (ЮНОШИ)

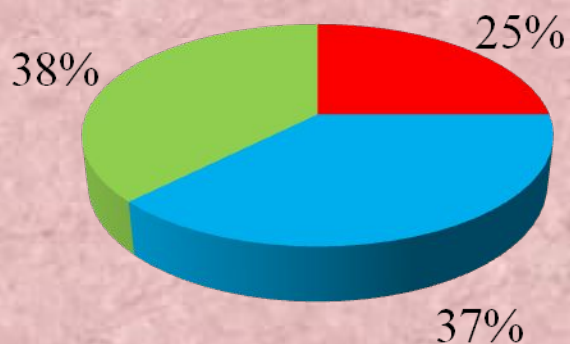
2009-2010



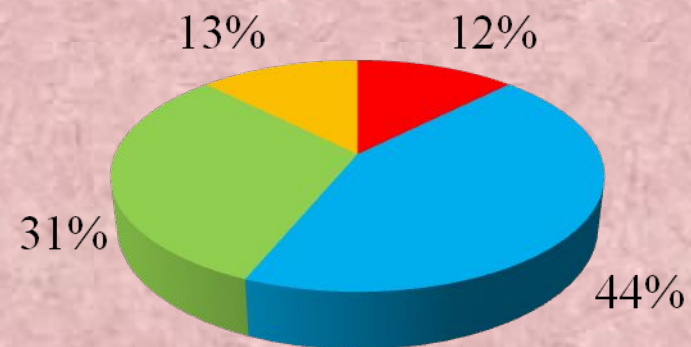
2010-2011



2011-2012



2012-2013

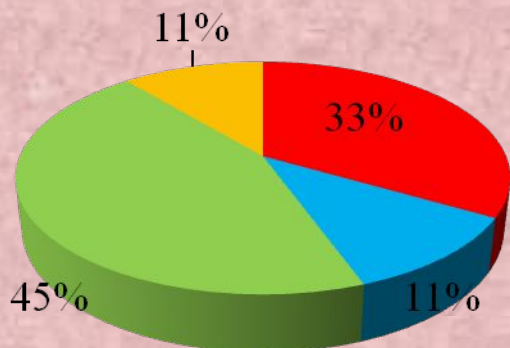


- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

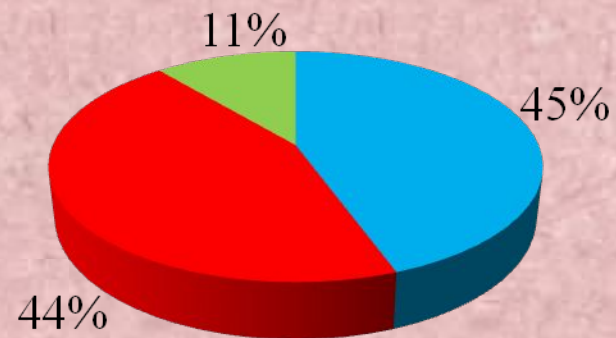


ВЫНОСЛИВОСТЬ (ДЕВУШКИ)

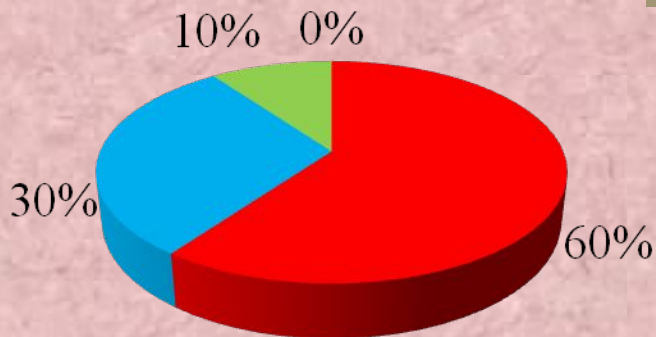
2009-2010



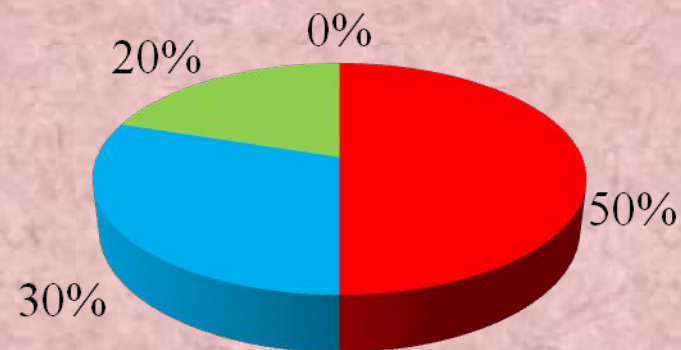
2010-2011



2011-2012



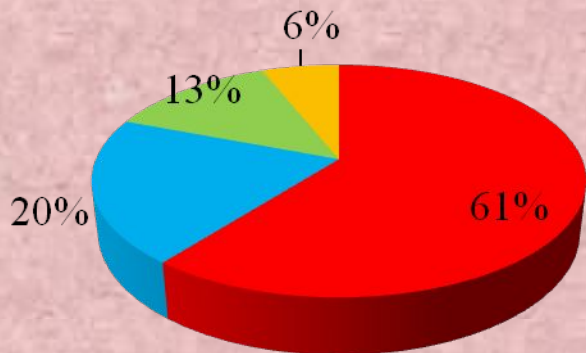
2012-2013



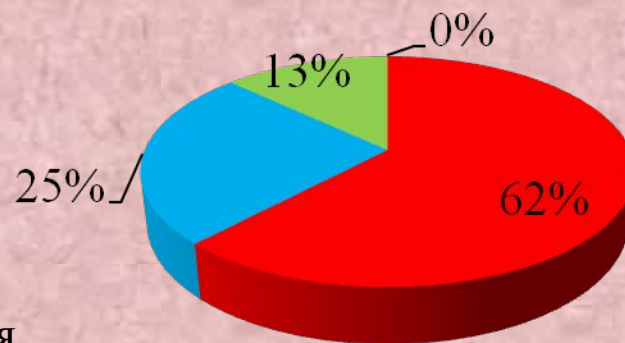
- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

ВЫНОСЛИВОСТЬ (ЮНОШИ)

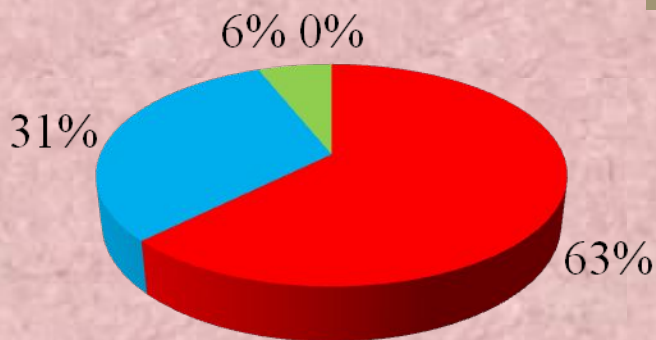
2009-2010



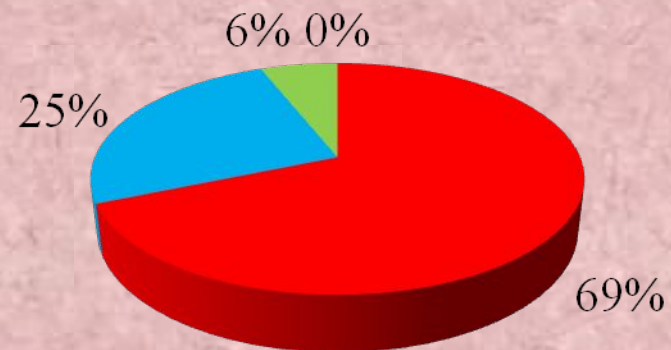
2010-2011



2011-2012



2012-2013



- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

**1-я с: прыжки толчком
двух ног через
гимнастическую
скамейку - 10разх3
подхода**

**5-я с: подскоки с
гантелями в руках
(3-5 кг.) - 20разх3
подхода**

**Развитие
скоростно-
силовых
качеств**

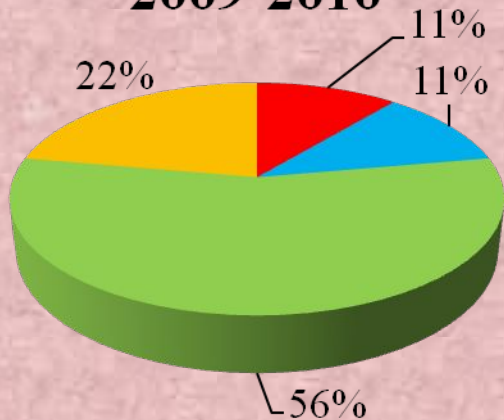
**2-я с: прыжки с
доставанием высоко
подвешенного
предмета - 10разх3
подхода**

**4-я с: ходьба в
полуприседе с
медицинболом над
головой - 25м.х3
подхода**

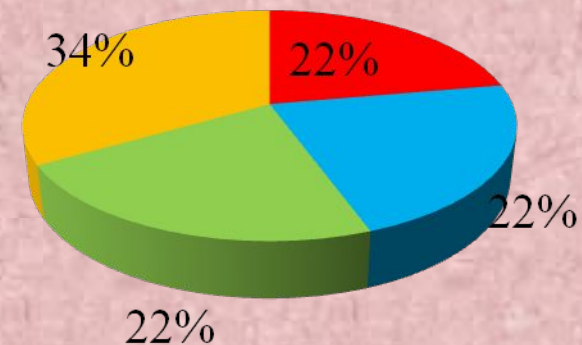
**3-я с: броски
медицинбола на
дальное расстояние
20разх3 подхода**

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА (ДЕВУШКИ)

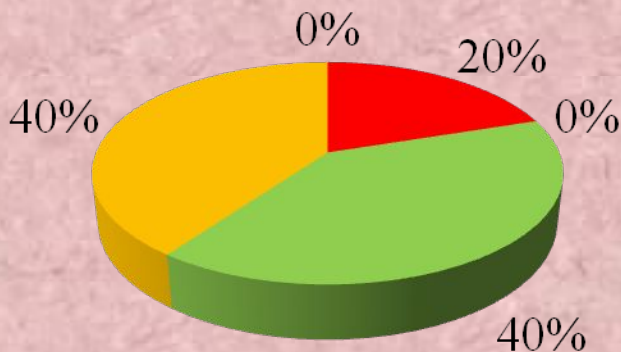
2009-2010



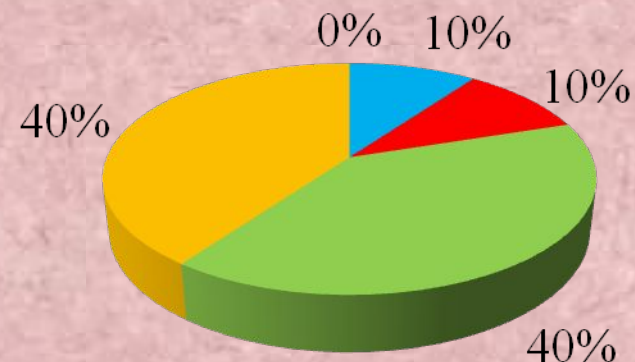
2010-2011



2011-2012



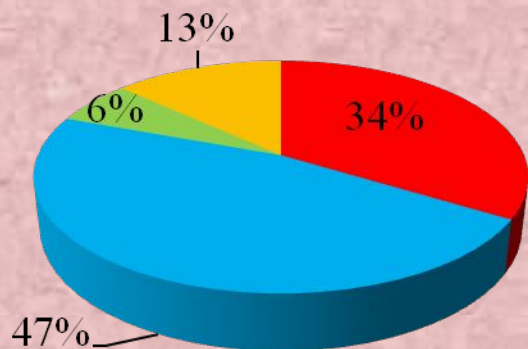
2012-2013



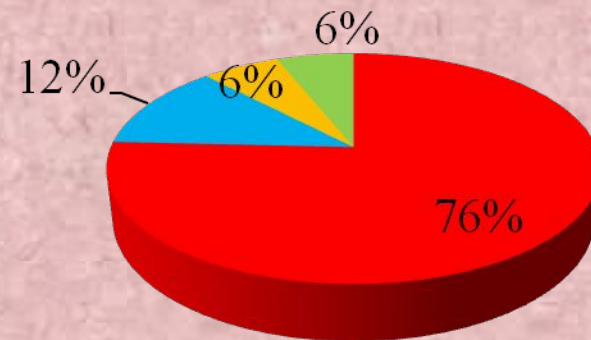
- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА (ЮНОШИ)

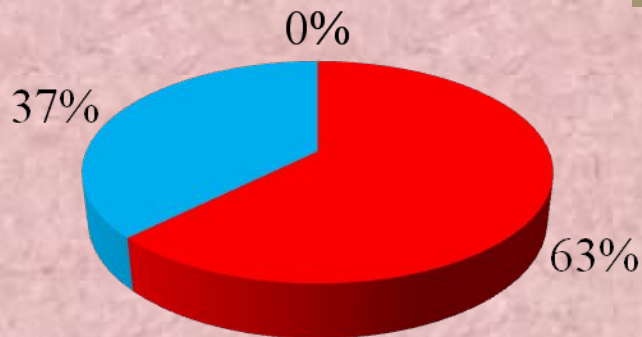
2009-2010



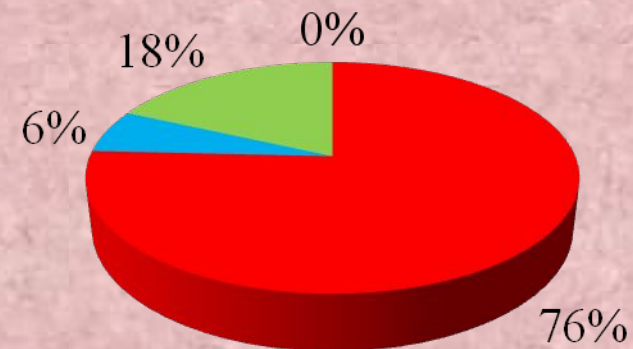
2010-2011



2011-2012



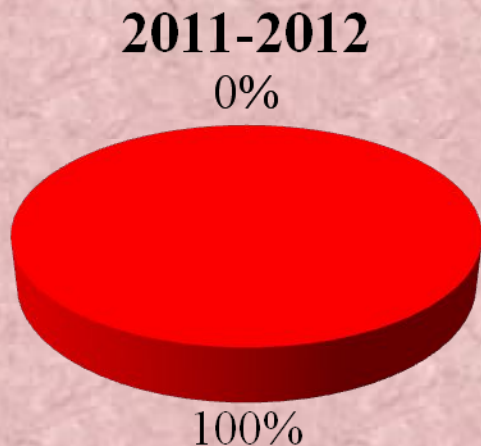
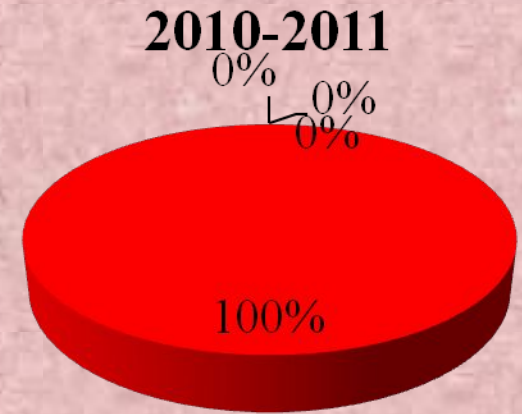
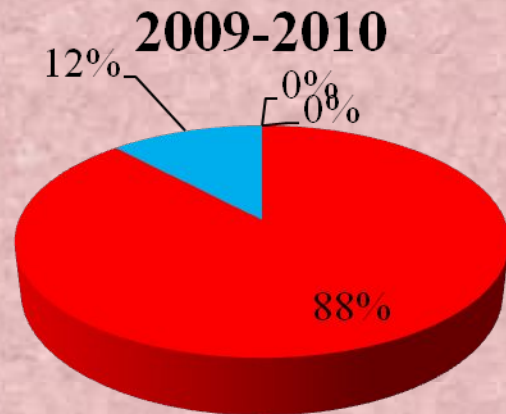
2012-2013



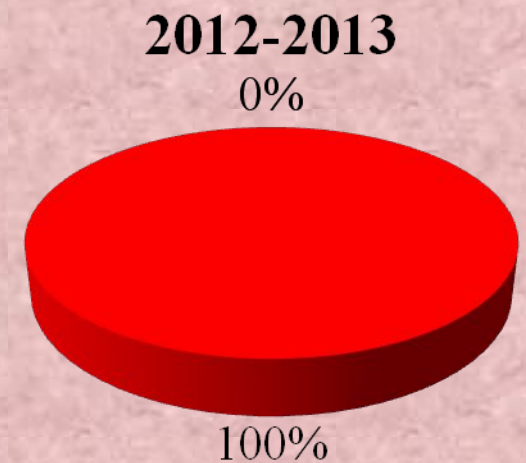
- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень



СИЛА (ДЕВУШКИ)

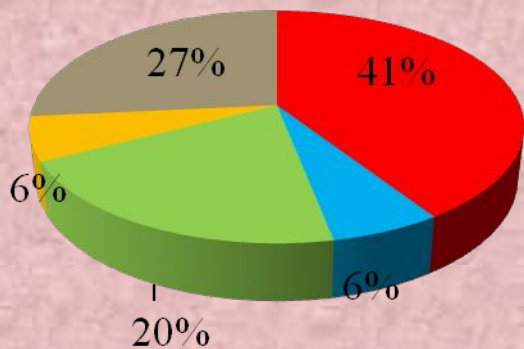


- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

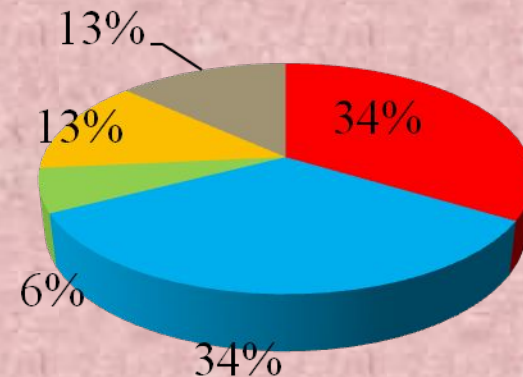


СИЛА (ЮНОШИ)

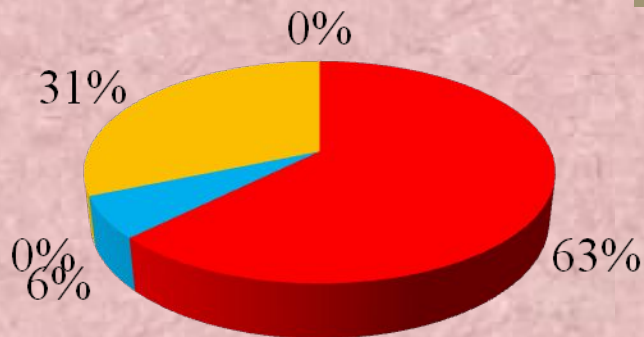
2009-2010



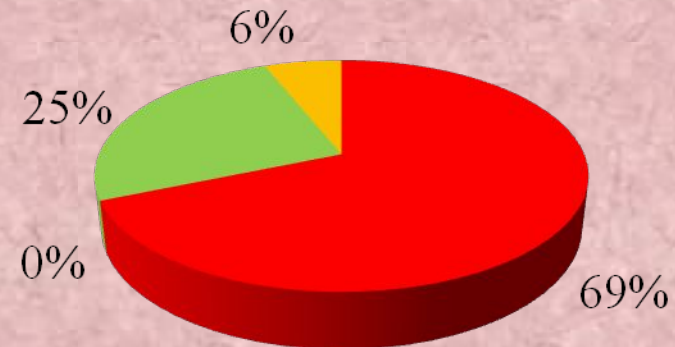
2010-2011



2011-2012

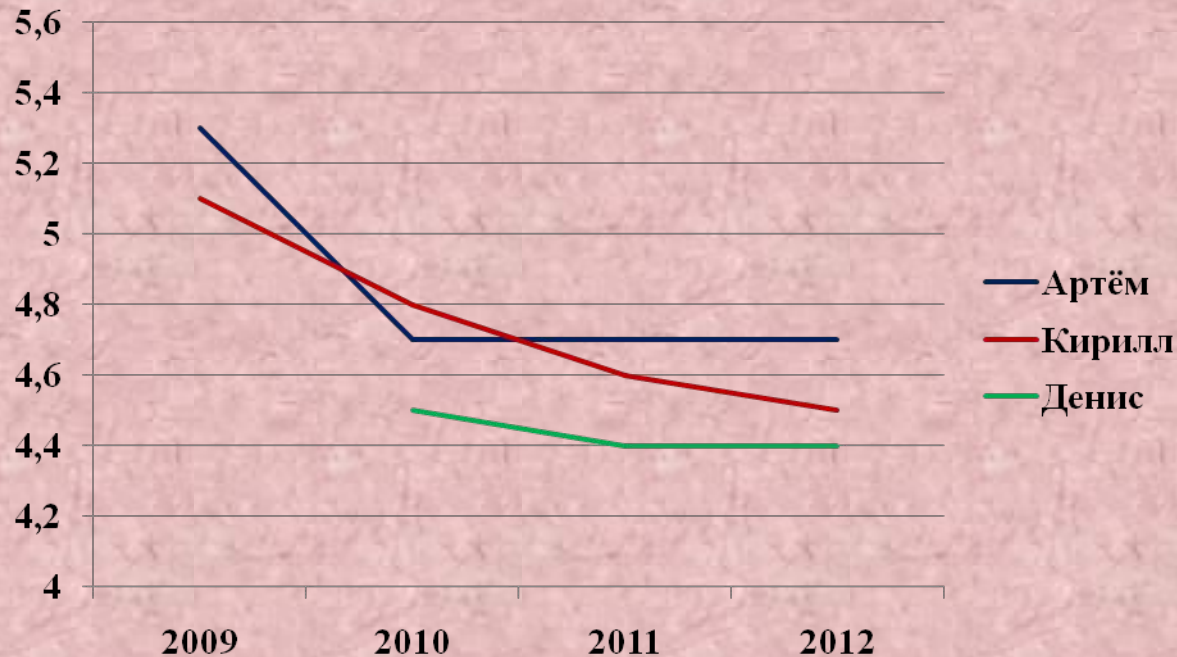


2012-2013



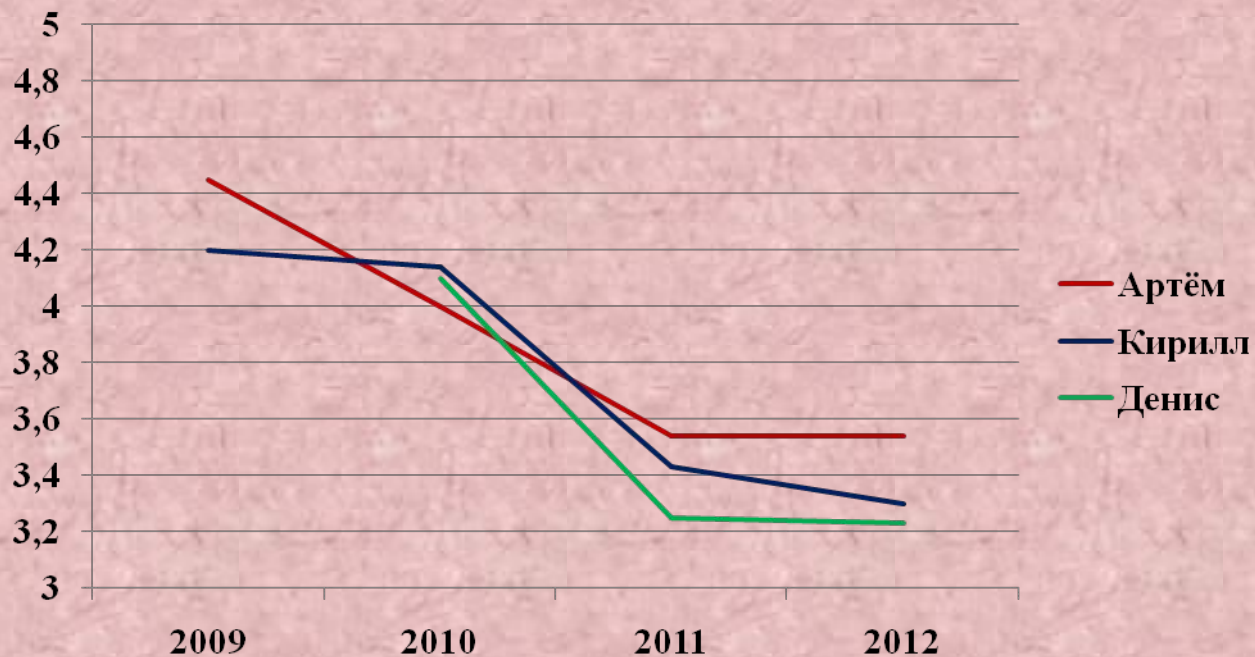
- высокий уровень
- выше среднего уровня
- средний уровень
- ниже среднего уровня
- низкий уровень

БЕГ 30 МЕТРОВ



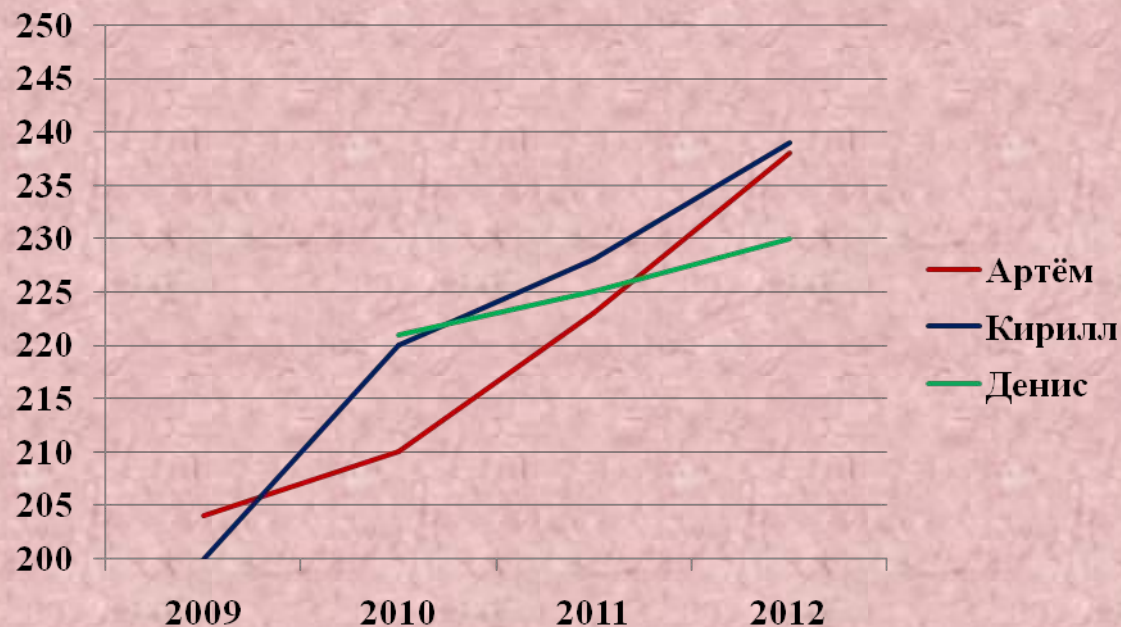
Фамилия, имя	2009	2010	2011	2012	Ур.
1. Артём	5.3	4.7	4.7	4.7	с
2. Кирилл	5.1	4.8	4.6	4.5	в/с
3. Денис	Осв.	4.5	4.4	4.4	в/с

БЕГ 1000 МЕТРОВ



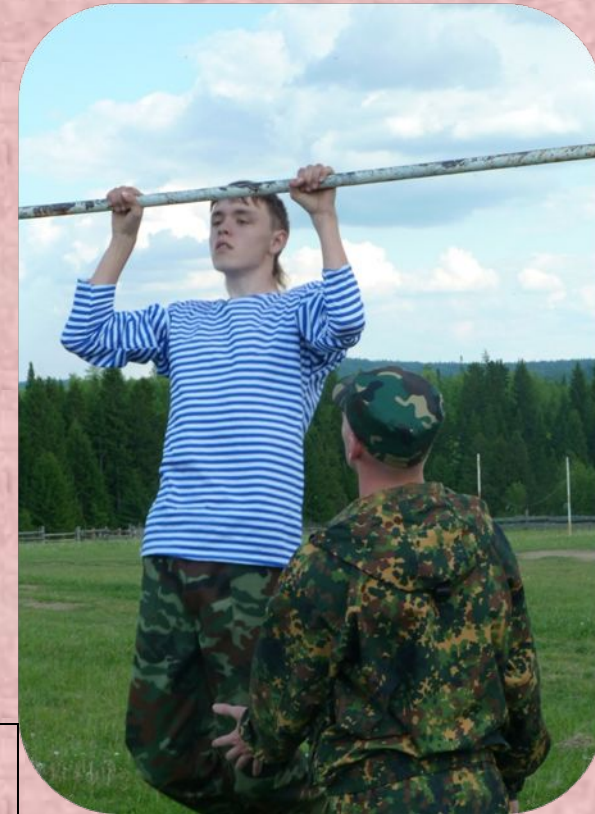
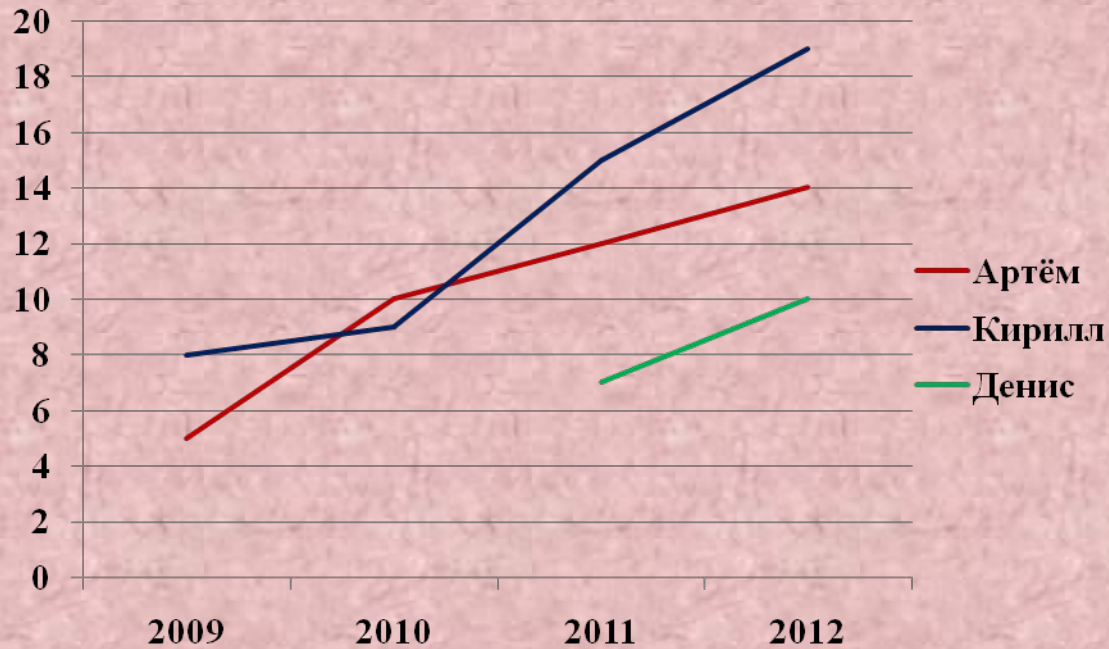
Фамилия, имя	2009	2010	2011	2012	Ур.
1. Артём	4.45	4.00	3.54	3.54	в/с
2. Кирилл	4.20	4.14	3.43	3.30	в
3. Денис	Осв.	4.10	3.25	3.23	в

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Фамилия, имя	2009	2010	2011	2012	Ур.
1. Артём	204	210	223	238	в
2. Кирилл	200	220	228	239	в
3. Денис	Осв.	221	225	230	в/с

ПОДТЯГИВАНИЕ



Фамилия, имя	2009	2010	2011	2012	Ур.
1. Артём	5	10	12	14	в
2. Кирилл	8	9	15	19	в
3. Денис	Осв.	Осв.	7	10	с

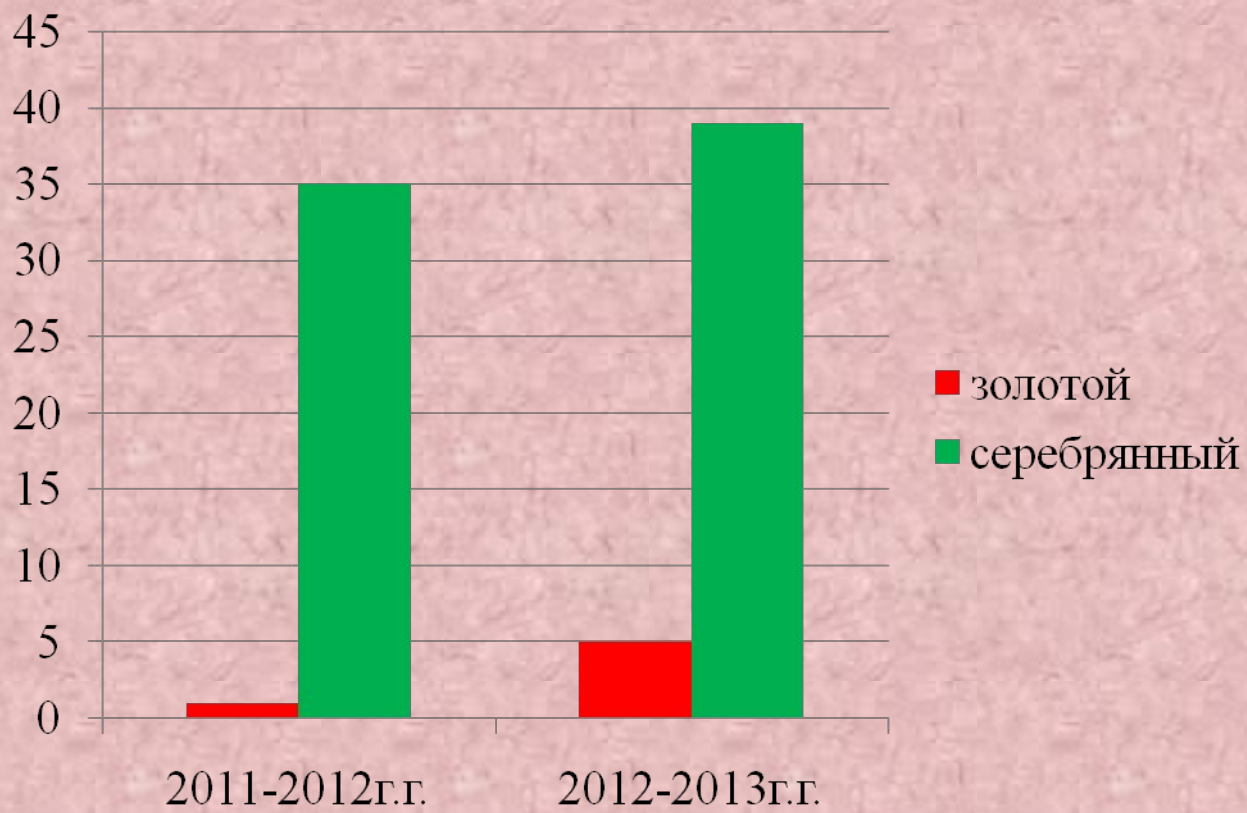
УСЛОВИЯ УСПЕХА:

- Доверие к учителю
- Помощь родителей
- Потребность в занятиях и желание самого ученика
- Методы и формы организации обучения
- Терпение и настойчивость



ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

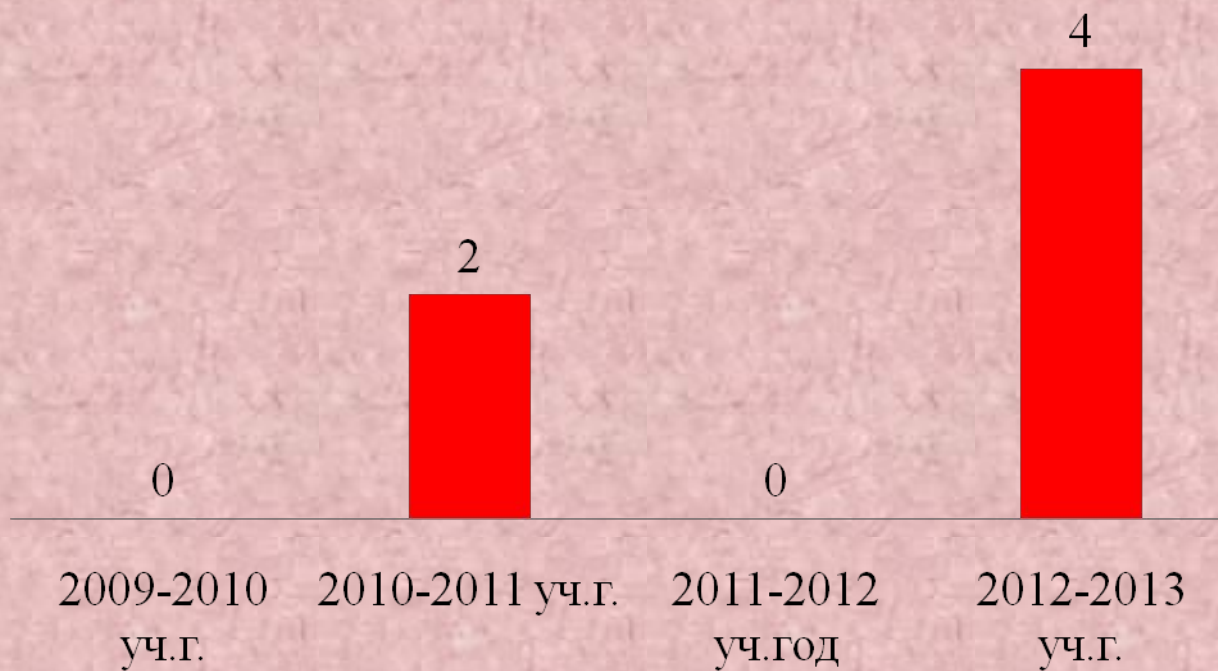
Ступень ГТО	2011-2012 учебный год			Ступень ГТО	2012-2013 учебный год		
	Количество учащихся	Золотой значок	Серебряны й значок		Количество учащихся	Золотой значок	Серебряны й значок
2	13 (9 м +6 д)		13	2	11 (6 м +5 д)		11
4	12 (8 м +4 д)		12	3	19 (11м +8 д)		19
5	11 (10 ю +1 д)	1	10	5	14 (12 ю +2 д)	5	9
Всего:	36	1	35		44	5	39



НАЛИЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ – УЧАСТНИКОВ И ПРИЗЕРОВ ПРЕДМЕТНЫХ ОЛИМПИАД

Уровень	2009-2010 уч. г.		2010-2011уч. г.		2011-2012уч. г.		2012-2013 уч. г.	
	Кол-во участников	Кол-во призеров (1-3 место)	Кол-во участников	Кол-во призеров (1-3 место)	Кол-во участников	Кол-во призеров (1-3 место)	Кол-во участников	Кол-во призеров (1-3 место)
Муниципальные	10	-	11	2	12	-	13	4

■ Призёры

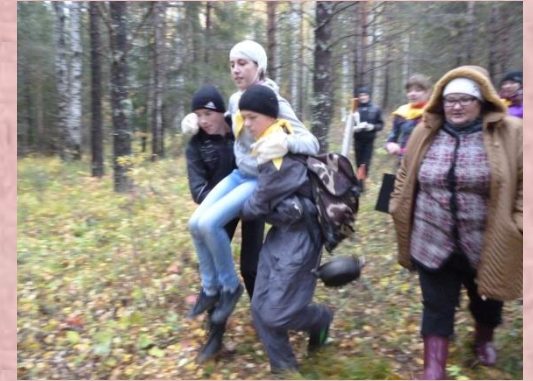


КРОСС НАЦИИ





ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ



СОРЕВНОВАНИЯ И КОНКУРСЫ











УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ, СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Учебный год	Место и количество участия в соревнованиях	Место и количество участников	Место и количество в занятых призовых местах
2008-2009	1 (19)	1 (424)	1 (186) 1 – 77 2 – 63 3 - 46
2009-2010	1-2 (24)	1 (464)	1 (307) 1 -138 2 – 117 3 - 52
2011-2012	2-3 (22)	1 (457)	1 (337) 1 – 211 2 – 69 3 - 57
2012-2013	2 (22)	1 (431)	1(229) 1 – 92 2 – 45 3 - 71



СПОРТСМЕНЫ ШКОЛЫ



Иванов Иван
Ученик 11 класса



Петров Петр
Ученик 11 класса



Сидоров Сидор
Ученик 11 класса



Иванов Иван
Ученик 11 класса



Кузнецов Ксения
Ученица 11 класса



Антонин Михаил
Ученик 11 класса



Мороз Михаил
Ученик 11 класса



Кузнецов Анна
Ученица 11 класса



Иванов Иван
Ученик 11 класса



Кузнецов Сергей
Ученик 11 класса



Иванов Анастасия
Ученица 11 класса



Иванов Мария
Ученица 11 класса



Иванов Александр
Ученик 11 класса



Иванов Артём
Ученик 11 класса



Иванов Дарья
Ученица 7 класса



Иванов Екатерина
Ученица 7 класса



Иванов Николай
Ученик 7 класса



Иванов Евгений
Ученик 8 класса



Иванов Анна
Ученица 8 класса



Иванов Михаил
Ученик 8 класса



Иванов Анастасия
Ученица 8 класса



Спортивная команда школы
Победители соревнований в городе Рязань.
Состав: Иванова Анастасия, Иванова Мария, Иванова Анна,
Иванов Николай, Иванова Екатерина, Иванова Дарья, Иванова Анна.



Иванов Сергей
Ученик 11 класса



Иванова Анастасия
Ученица 11 класса



2007

2008

2008

Выпуск 2008
школа № 90

Кросс Начи
16 сентяб
СТАРТИВ ВС
МЕРКУ

САМОУВЕН
АН ЧИЕМУ ПЕРИМЕНТАТЕ СУС

МЕГАФОН

ССИ

Республика
2009

ВЫВОД:

- более эффективно происходит физическое развитие учащихся, формируется умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- повышается уровень физической подготовленности и идёт прирост собственных результатов, что позволяет добиваться реальных успехов в различных соревнованиях;
- повышается уровень знаний в области физическая культура, ЗОЖ;
- появляется интерес и потребность занятиями физкультурой и спортом, формируется бережное отношение к своему здоровью.

ПРОЕКТИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ

Тема: *«Развитие двигательных способностей с применением современных педагогических технологий».*

Цель: Создание условий для формирования у учащихся желания, интереса к занятиям физической культуры и спортом, потребности в ЗОЖ.

Задачи:

1. Подобрать и проанализировать методическую литературу по выбранной теме;
2. Дать характеристику двигательных способностей и определить методику их развития;
3. Подобрать и изучить соответствующие игровые методики;
4. Подобрать контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных способностей учащихся

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ