



ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА # 777

Инновационные
методики и технологии
оздоровительной
физической культуры
на уроках физкультуры



Уроки физической культуры проводятся в полном соответствии с программой в объеме 3 часа в неделю.

В тематическом планировании учителей физкультуры предусмотрено изучение всех разделов учебной программы.





На уроках используются современные технологии обучения, основанные на активизации и интенсификации деятельности учащихся.

Применяется индивидуальный, дифференцированный подход с ориентацией на группу здоровья и навыки обучающихся





Проводя нестандартные уроки, главной целью ставят – проявление познавательного интереса учащихся, использование всех возможностей для развития личности ребенка, его интеллектуального роста, качественного усвоения знаний и умений для бережного отношения к своему здоровью. На занятиях выступают в роли консультанта, наблюдая за работой каждого учащегося. При возникновении проблемной ситуации вовремя оказывают помощь, не подавляя самостоятельность и инициативность ученика, дают возможность «раскрыться», проявить свои способности.





Фитбол-аэробика

В физическом воспитании используются разные виды аэробики, фитбол-аэробики, фитбол-гимнастики и т.д. Основной акцент делается на упражнения с фитболами. Занятия сочетают в себе аэробные и силовые тренировки с помощью специального гимнастического мяча. Все упражнения на мячах укрепляют тонус мышц при одновременном укреплении костей и суставов. Чтобы усилить эффект от выполнения упражнений на фитболах желательно чередовать их с кардиоупражнениями - достаточно попрыгать на скакалке или выполнить бег на месте. В конце занятия обязательно проводится дыхательная гимнастика. Обучив ребенка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье и профилактику ОРВИ.



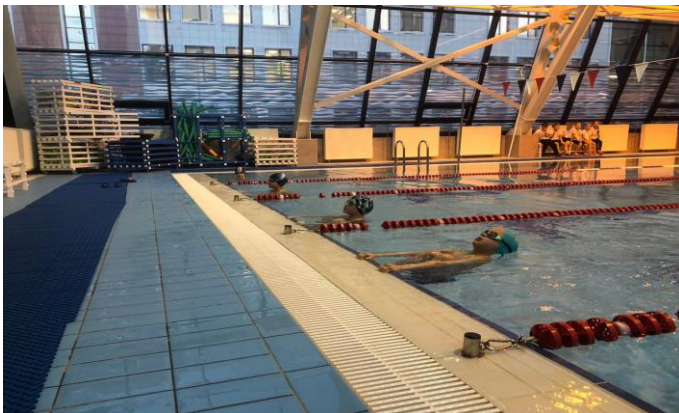


В целях оздоровительного эффекта от уроков физической культуры регулярно проводятся мероприятия на свежем воздухе.





Плавание повышает общую выносливость организма, помогает закаливанию и повышает иммунитет. Регулярные занятия в бассейне укрепляют работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем





Использование элементов синхронного плавания при начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста



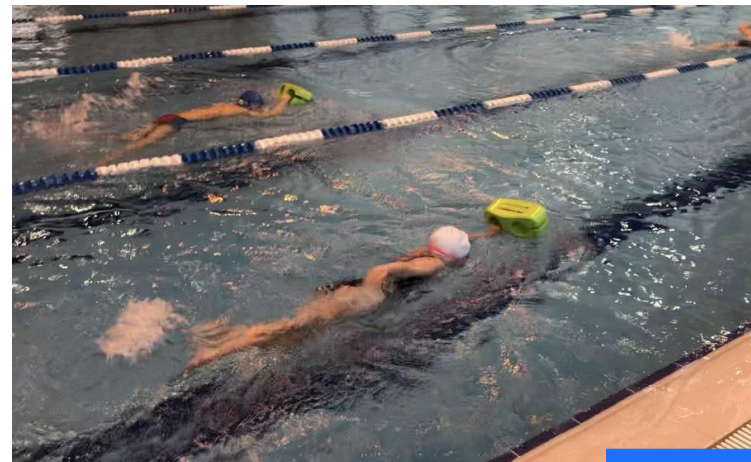
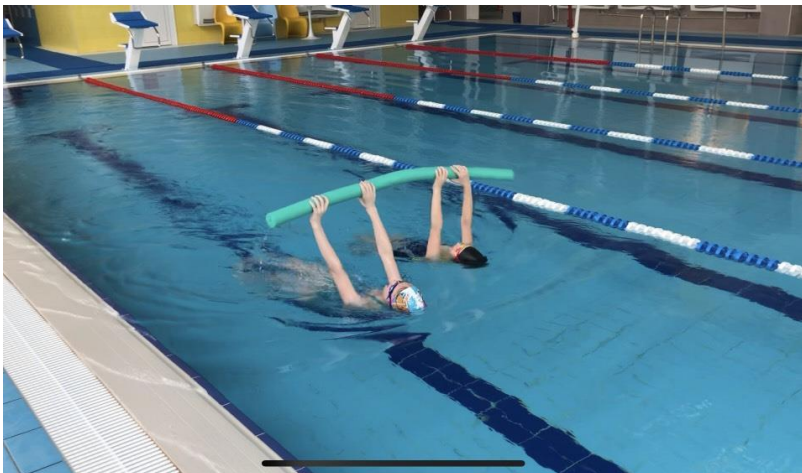


На данный момент высокий уровень освоения программы и спортивных достижений в современном плавании достигнут за счет большого объема тренировочной работы на начальном этапе обучения, а на уроках плавания, раз в неделю, в рамках реализации учебной программы время занятий ограничено. Введение элементов синхронного плавания на уроках плавания в общеобразовательных учреждениях дает возможность увеличить количество детей, освоивших навык плавания, повысить уровень плавательной подготовленности, развития основных физических качеств, что обеспечит дальнейшее гармоничное развитие детей.





Использование дифференцированного подхода к подбору учебно-тренировочных упражнений



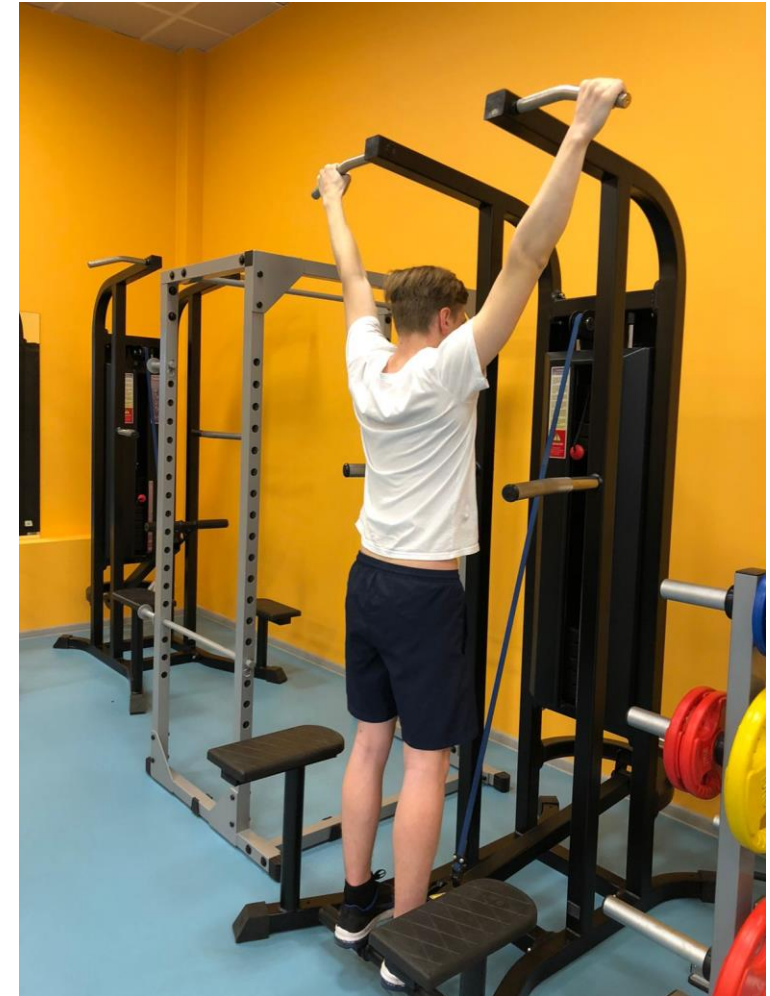
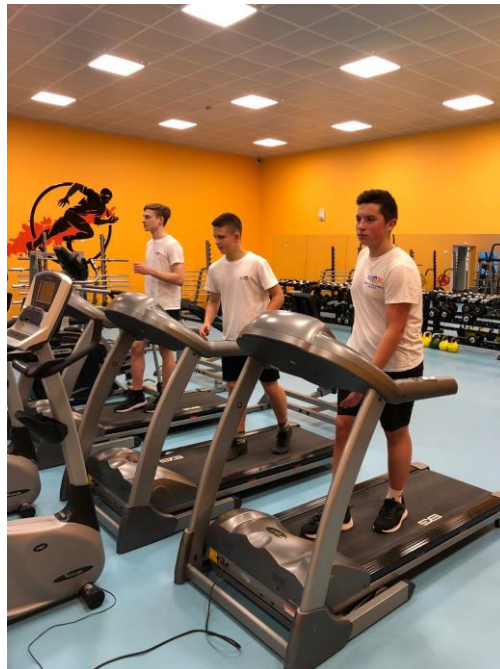


На этапе «знакомства» с водой дети очень напряжены, это связано с нахождением в необычной среде, сменой вертикального положения тела на горизонтальное, страхом глубины и неприятными ощущениями при соприкосновении слизистой носа и глаз с водой. Поэтому рекомендуется использовать такие элементы синхронного плавания, как кувырки вперед и назад, для расслабления напряженной эмоциональной обстановки и проведения обучения детей на фоне положительных эмоций. А в упражнениях на лежание, применяется поддерживающий гребок – плоский гребок, поддерживающий естественный центр тяжести.





На уроках физической культуры, педагоги проводящие занятия в старших классах, активно используют тренажерный зал. Безусловно это инновационная методика и оздоровительная технология для детей старших классов. Обучающие с радостью рассказывают о своих посещениях тренажёрного зала с семьей и друзьями и очень рады, что такой кабинет с тренажерами есть и в нашей школе.





Многие обучающиеся стремятся выполнить нормы ГТО на золотой знак и как ни кто другой они понимают, что необходимо тренироваться и совершенствовать свои двигательные умения и навыки. Именно новые тренажеры помогают обучающимся добиться результатов и привальной технике выполнения упражнений. Например: тренажёр Гравитрон — тренажер для выполнения подтягиваний (или отжиманий на брусьях) с противовесом. Фактически, он уменьшает нагрузку при выполнении этих упражнений, сохраняя механику движения — что полезно для новичков, желающих научиться подтягиваться. Кроме этого, гравитрон подходит для тренировки мышц ног, и, в частности, ягодиц — для этого платформа выжимается одной ногой из положения стоя.

