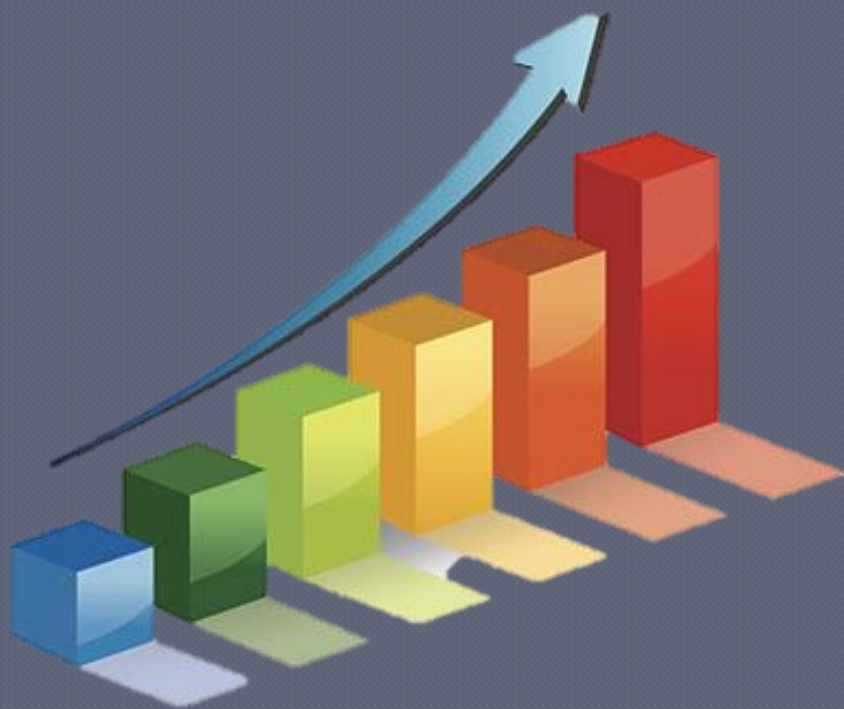


«Патриотическое воспитание на уроках физической культуры»



Дата проведения: 11 февраля 2025 г.

Время проведения: 13.00

Участники: учителя физической культуры со стажем работы до 1 года.

Техника безопасности на уроках самбо в школе



АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ
КАРЕЛИН
3-Х КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН
9-ТИ КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА 12-ТИ КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ
СЕНАТОР СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ РФ ГЕРОЙ РОССИИ

ПОБЕЖДАТЬ НУЖНО ПРИ ЛЮБЫХ ПРАВИЛАХ.
НАДО ПРОСТО НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ
ОТ НАСТУПАТЕЛЬНОЙ ДОКТРИНЫ.
ДОМИНИРОВАТЬ. НЕ ЖДАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ОТ СУДЕЙ.
НЕ УПОВАТЬ НА БЕЗОПАСНОСТЬ СОПЕРНИКА, ИЛИ НА ТО

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: САМБО - В ШКОЛУ!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКОГО ЦЕНТРА ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА КАРЕЛИНА

- Актуальность выбранной темы – соблюдение техники безопасности при занятиях самбо является неотъемлемой частью тренировочного процесса.
- Это позволяет не только избежать травм и несчастных случаев, но и повысить эффективность тренировок, сформировать правильные привычки и дисциплину, избежать психологического дискомфорта, повысить уровень своей образованности.
- Поэтому каждому, кто занимается самбо, независимо от целей и уровня подготовки, следует уделять особое внимание вопросам безопасности и стараться выполнять все упражнения согласно установленным правилам и рекомендациям.
- Цель работы: рассмотреть правила техники безопасности на уроках самбо в школе.

Опасные факторы при занятиях самбо

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)



Форма одежды

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки).



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КОВРЕ



- САМБО ЯВЛЯЕТСЯ КОНТАКТНЫМ ВИДОМ ЕДИНОБОРСТВ, ГДЕ РАЗРЕШЕНЫ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ, БРОСКИ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ И СИЛОЙ.
- СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ - ОСНОВА УСПЕХА В ПОСТИЖЕНИИ СЕКРЕТОВ САМБО.
- ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:
- НЕЛЬЗЯ СИДЕТЬ СПИНОЙ К ЦЕНТРУ КОВРА
- ВО ВРЕМЯ ОТРАБОТКИ БРОСКОВ СЛЕДУЕТ РАСПОЛАГАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ПАДЕНИЕ ПАРТНЕРА ШЛО ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОТ ЦЕНТРА КОВРА К КРАЮ.
- ПРИ ПАДЕНИЯХ НЕЛЬЗЯ ВЫСТАВЛЯТЬ ВЫПРЯМЛЕННУЮ РУКУ, ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ ПАДЕНИЕ

Правила поведения на ковре



- Не допускается применение запрещённых приёмов.
- Нельзя тренироваться с партнёром, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию
- Если партнёр находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.
- Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру недопустимы

Требования перед началом занятий

На занятия обучающийся должен прийти за 10-15 минут до начала, чтобы надеть спортивную форму (куртки САМБО, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

успеть переодеться.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения учителя физической культуры.

Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий самбо

- * Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя физической культуры. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде учителя физической культуры. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
- * Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- * Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.



Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
- При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю физической культуры.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации.
- При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям учителя физической культуры. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончанию занятий самбо



- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятий.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



ПРИЁМЫ самбо

- Самбо – это самооборона без оружия. Свое начало самбо берет из японской системы дзюдо. Причем система самообороны без оружия настолько переработана и обогащена новыми идеями других единоборств, что стала признанным видом спорта.
- Самбо объединяет ударную и бросковую технику. Борцы могут применять броски и совершать болевые приемы в стойке и в портьере В технику борьбы входят:
 - стойки, дистанции, подготовки к захватам, захваты, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам;
 - прорывы оборонительных захватов;
 - страховка и само страховка;
 - броски;
 - комбинации из бросков;
 - защиты против бросков;
 - ответные броски.



Запрещенные приемы в борьбе самбо

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Обратный узел плеча ногой (большая амплитуда, прием делается быстро – большая вероятность травмы)



Запрещенные приемы в борьбе самбо

Запрещенный прием

Захват отворота соперника и бросок с захватом на удушающий прием – запрещенный прием



Воздействие на позвоночник – захват двумя руками – запрещенный прием



Запрещенные приемы и действия

- бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой прием ("узел", "рычаг"), бросать противника, падая на него всем телом;
- делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
- делать какие-либо приемы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать ее к коврику, выпрямлять скрещенные ноги на туловище соперника;
- делать захваты за пальцы на руках или ногах противника выкручивать ногу противника за пятку и делать "узлы" на стопу
- проводить болевые приемы рывком

Разрешенные и запрещенные приемы



Пальцы стопы зафиксированы, а пятка свободна - узел стопы (запрещенный прием)



Кисть упирается в грудь и идет давление на локоть - болевой на кисть (запрещенный прием)

ВЫВОД

- **Соблюдение техники безопасности при занятиях самбо в школе крайне важно. Это позволит избежать травм. При неправильном выполнении упражнений, использовании спортивного оборудования можно получить серьезные повреждения. Правильное выполнение упражнений позволит улучшить физическую форму, укрепить мышцы и приведет к лучшим результатам.**
- **Зная, что вы выполняете все упражнения правильно и минимизируете риск травмы, можно сосредоточиться на тренировочном процессе и получать от него удовольствие. Это положительно сказывается на мотивации и настроении, помогает преодолевать трудности.**

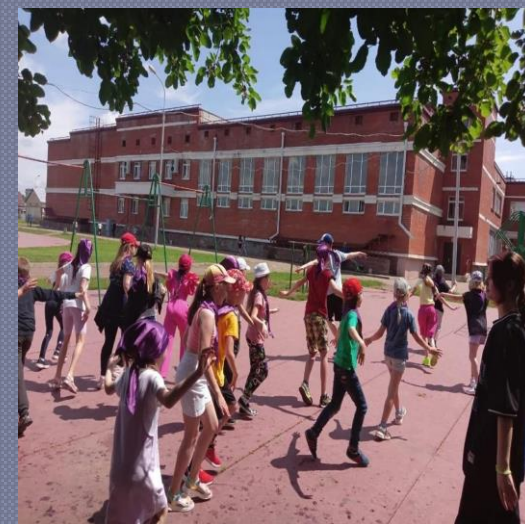


Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 65 имени Героя
Советского союза Корницкого Михаила Михайловича

«Физкультурный досуг в системе физического воспитания младших школьников»



Подготовила учитель физической
культуры
МАОУ СОШ № 65
Кальченко Ирина Александровна



Краснодар, 2025

Актуальность малоподвижный образа жизни. Выбор школьниками гаджетов и компьютерных игр, вместо подвижных и спортивных игр во внеурочное время, ведущее за собой негативные последствия для здоровья.



Негативные последствия малоподвижного образа жизни:

- увеличением хронических заболеваний;
- отклонениями психического здоровья;
- увеличением числа дезадаптированных детей;
- снижением показателей физического развития.

Малоподвижный образ жизни



Целью является формирование всесторонне гармонично развитого школьника путем организации физкультурного досуга.

Задачи физкультурного досуга:

1. Оздоровление, обеспечение разностороннего физического развития ребенка.
2. Формировать любовь у детей к физкультурным занятиям.
3. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области физической культуры.
4. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения.
5. Формировать мировоззрение и толерантное отношение в одноклассникам.
6. Воспитать морально-волевые качества личности.

Содержание физкультурного досуга

В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Средства бывают:

1. Игры средней подвижности дает эмоциональной настрой («Сбей грушу», «Переправа на плотках», «Горячая картошка»).
2. Задания «аттракцион» («Кто самый ловкий», «Вокруг стульев», «Вернись в круг», «Бой петухов»).
3. Игры, ведущей ролью которых является соревнование («Перетягивание каната», «Эстафеты»).
4. Различные спортивные праздники («Мама, папа, я – спортивная семья», «День здоровья»).



Необходимость физкультурных досугов в системе физического воспитания младших школьников по ФГОС.

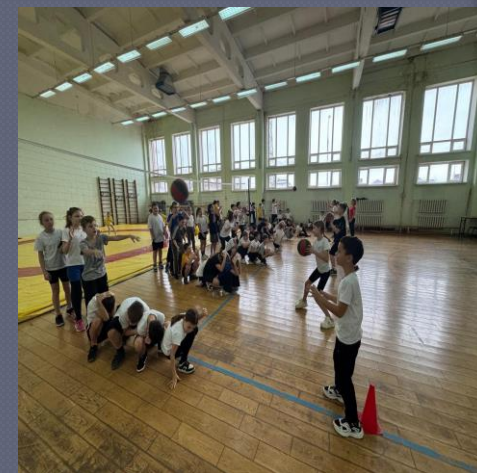
В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

1. Воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;
2. Учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
3. Обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;
4. Разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

В заключении хочу отметить то, что применение физкультурных досугов и праздников на уроках физического воспитания имеет большой потенциал как для сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся, так и для укрепления духовной составляющей каждого воспитанника.

В своей профессиональной деятельности я:

- Стараюсь разнообразить урок для большего раскрытия физических способностей детей;
- Выявить у них сильные стороны и те, на которые стоит обратить большее внимание;
- Воспитать у своих учеников любовь и приятное ощущение радости от выполняемых им движений, радости от успеха;
- Привить важность взаимопонимания, коллективизма, дружбы, развить выдержку, внимание, смелость, упорство и организованность.



Волейбол в школе, как игровая деятельность

Акимова Анна Васильевна,
учитель
физической культуры
МАОУ СОШ № 65 г.
Краснодар



*«Единственная красота,
которую я знаю – это
здоровье».*

Г. Гейне



Ведущая идея опыта:

Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям по волейболу, физической культурой и спортом.

Цель:

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально - активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Углубленное изучение волейбола

Формирует навыки
самооценки и
самоконтроля
при выполнении
поставленных задач.



Важными направлениями
на занятиях является

аккуратность,
бережливость
(форма, инвентарь)

ответственность за
себя и других,
сплочённость

Дети нацелены на решение
одной проблемы
— укрепление здоровья

В своей работе основными качествами педагога я считаю:

- ✓ **Любовь к детям;**
- ✓ **Любовь к данному виду спорта;**
- ✓ **Самообразование**



Основными задачами на перспективу я для себя ставлю:

- ❑ содействие улучшению здоровья и разностороннему развитию занимающихся;
- ❑ расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путём систематического участия в учебно-тренировочных занятиях;
- ❑ вовлечение большего числа детей к занятиям волейболом в школе;
- ❑ формирование сборных команд школы для участия в окружных и городских соревнованиях;
- ❑ достижение высоких результатов;



ТОВАРИЩЕСКИЕ ВСТРЕЧИ





«ПОДВИЖНАЯ ИГРА – КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Матвиенко Людмила Владимировна,
Учитель физической культуры
МАОУ «СОШ№65» г. Краснодар





Игра — очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и подростками. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры. Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей и подростков, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдаче нормативов и экзаменов.





Разнообразие игр

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в «классики», катание обруча и др.). Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, спортивные секции. Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент, а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели





Виды подвижных игр

два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие, или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель.

У детей младшего школьного возраста они бывают чаще всего сюжетными,

поэтому психологи называют их ролевыми.

Они могут быть одиночными и групповыми.

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.





Распределение игр

Игры распределяются: 1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным. 2. По возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7—9, 10—12, 13—15 лет). 3. По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, в длину с места и с разбега, игры с метанием). 4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости). 5. Игры, подготовительные к отдельным видам **спорта**.
Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта





Подвижная игра

- это сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил.

Подвижная игра

по степени
физической
нагрузки

по
двигательному
содержанию

по
формированию
физических
качеств





Подвижная игра с мячом «Перестрелка»

ная

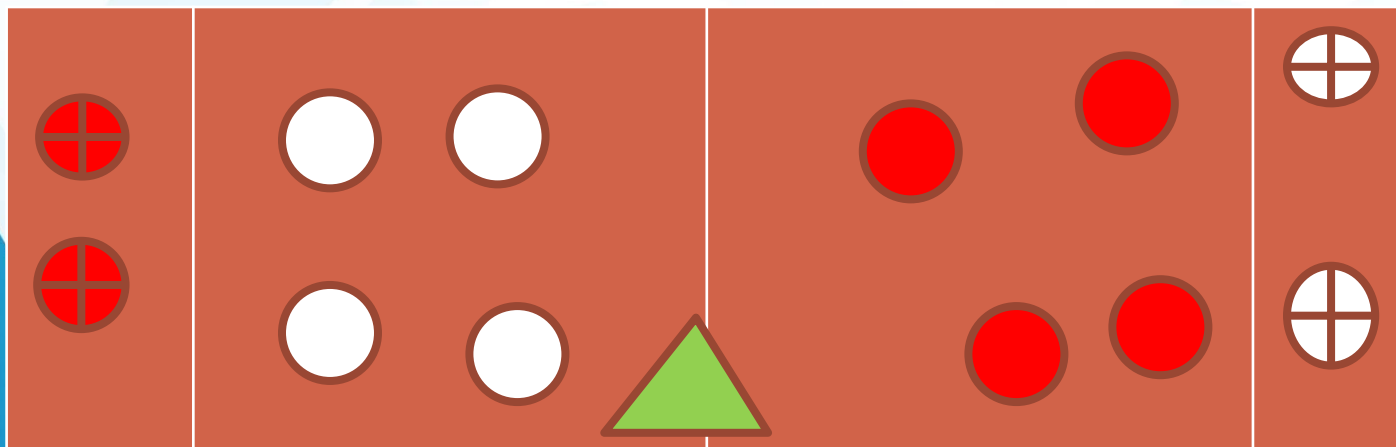
игра с относительно сложными правилами, требует большой площадки – например, волейбольной или баскетбольная площадка. Судья, который следит за временем и соблюдение правил игры.





Перед началом игры площадку размечают следующим образом:

- * Площадка делится на 4 зоны. Каждая половина – это территория одной команды.
- * У задней линии площадки обозначается линия «капитана». Здесь будут находиться «выбитые» игроки своей команды.
- * Игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах поля.





Цель игры – попасть мячом в ворота своей собственной команды и увернуться от мяча соперников.

1. Если в игрока попали мячом, то он отправляется к своему капитану помогать выбивать других игроков.

2. Можно ловить мяч, при этом нельзя ронять мяч, иначе игрок будет осаленным.

3. Выбегать за пределы площадки игроки не имеют права. Тот, кто нарушит это правило, считается **осаленным** и пойманным.

4. Игрокам разрешается брать мяч строго на своей площадке, на чужую территорию заходить нельзя .

5. Когда на площадке выбивают

6. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не

будут осаленные.





Правила подвижной игры

* Участники не имеют права заходить на половину площадки противника.

* Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы

* Летящий мяч можно ловить, если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется к капитану, помогать выбивать соперников.

* Если мяч упущен и укатился в зону «капитана», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.

* С мячом можно бегать по площадке, ронять его нельзя.

* Если мяч вышел за границу поля, то судья вбрасывает его на территорию той команды, из-за линии которой он укатился.





* При нарушении правил мяч передается команде противника.

* В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой





Правила игры можно менять на усмотрения учителя усложнять или упрощать.

***Для детей 4-5 класс, мяч ловить с одним отскоком от пола.**

***6-7класс последнего игрока команды противника не выбивать пока не спасете своих пленных.**

*** Можно ввести в игру второй мяч.**

Подвижная игра «Перестрелка» формирует физические качества:

- ловкость,**
- быстрота,**
- выносливость**
- координация движений**





Задачами уроков физкультуры является укрепление здоровья учащихся, формирование двигательных навыков, повышение умственной работоспособности, воспитание необходимых морально – волевых качеств. Уроки с использованием спортивных и подвижных игр способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой. Различные методики проведения подвижных игр позволяют повысить уровень развития физических качеств и их совершенствование, интерес к урокам физической культуры, в игровой ненавязчивой форме осуществлять выполнение программы.



Корчагин Евгений Юрьевич,
главный специалист МКУ КНМЦ

Тел. 8(961)50-40-819

Почта: veteran.87@mail.ru

Консультация методиста
для учителей физической культуры
четверг

ул. Дунайская, 62
235-15-44



