Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№. 159 от 03.04.2025г.

Справка – подтверждение.

Справка – подтверждение дана учителю физической культуры МБОУ СОШ №2 с.Кизляр Умахановой Зульфие Владимировне в том, что ее обучающиеся принимали участие в муниципальном этапе « Президентских состязаниях» и заняли 3 место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр _____ Дадов З.А.

ГРАМОТА

Управление образования АМС Моздокского района

НАГРАЖДАЕТ

команду МБОУ СОШ №2 с. Кизляр
Моздокского района,
занявшую III место
в муниципальном этапе
Всероссийских спортивных
соревнований школьников
«Президентские состязания»

Начальник Управления образования
АМС Моздокского района — Л.Н. Гасларьянц

2023г.
г. Моздок

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№.160 от 03.04.2025г.

Справка – подтверждение.

Справка – подтверждение дана учителю физической культуры МБОУ СОШ №2 с.Кизляр Умахановой З.В.,в том, что ее обучающиеся принимали участие в муниципальных соревнованиях по футболу : «Мини футбол» и « Кубок Главы» заняли 3 место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

ДИПЛОМ

Управление образования АМС Моздокского района

НАГРАЖДАЕТ

команду МБОУ СОШ № 2

г. Моздок

занявшую III место

в первенстве Моздокского района

по мини-футболу

среди школьников.

Начальник Управления образования
АМС Моздокского района Н.Н.Гаспарьянц

2023 г.

г. Моздок

Грамота

Управление образования АМС Моздокского района

Награждает

Команду „Алла" МБОУ СОШ №2 с. Кизляр

Занявшую III **место**

в муниципальном этапе

соревнований по футболу

среди девушек

«Кубок Главы Республики

Северная Осетия –Алания»

Директор _____ **/Дадов З.А./**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 407018102903310000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№ 161 от 03.04.2025г.

Справка – подтверждение дана учителю физической культуры МБОУ СОШ №2 Умахановой Зульфие Владимировне с.Кизляр в том, что ее обучающиеся принимали участие в муниципальных соревнованиях по баскетболу заняли 3 место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр Дадов З.А.

ДИПЛОМ

Управление образования АМС Моздокского района

НАГРАЖДАЕТ

команду М БОУ СОШ №2
с. Кизляр,

занявшую III **место**
в муниципальном этапе
соревнований по баскетболу
среди девушек
«Кубок Главы Республики
Северная Осетия – Алания».

Начальник Управления образования
АМС Моздокского района Н.Н.Гаспарьянц

2023 г.
г. Моздок

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.162 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана Умахановой З.В.,в том, что ее обучающиеся принимали участие в блиц-турнире по шахматам «Шахматное королевство» ,заняли 1 место

Директор _____ /Дадов З.А./

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Бурлаков Артемий

Занявший (ая) **1** место

в блиц-турнире по шахматам
«Шахматное королевство»,
посвященном «Дню защиты детей»

Врио главы АМО
г. Моздока З.Б. Демуров

Главный специалист
по делам молодежи и
спорта «ГЦД» Л.М. Юсупова

2021 г.

Грамота
НАГРАЖДАЕТСЯ
Курмакаев Михаил
занявший 1 место
в детском шахматном турнире по блицу,
посвященном
Международному Дню шахмат
Глава администрации
Междуреченского городского
поселения
Н.А. Туманова
Главный специалист по
делам молодежи и спорта
Л.М. Юсупова
Москва 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№ 163 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В, в том, что ее обучающиеся принимали участие в Всероссийском фестивале « Футбол в школе».

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр _____ Дадов З.А.

Всероссийский фестиваль

ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

Настоящий сертификат удостоверяет, что

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с. Кизляр Моздокского района Республики Северная Осетия - Алания

является участником
Всероссийского фестиваля «Футбол в школе»
среди обучающихся образовательных организаций
Российской Федерации 2023-2024 учебного года.

Генеральный секретарь РФС
М.Л. Митрофанов

Общероссийская общественная организация спортивная федерация по футболу • Российский футбольный союз • ОГРН 1037700085026 • Москва

Российский футбольный союз

2023 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№164 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В, в том, что ее обучающиеся принимали участие вРеспубликанском финальном турнире юных футболистов «Кожанный мяч 2024»г.Владикавказ 3 место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда МБОУ-СОШ №2 с. Кизляр, "Лига"

занявший(ая) III место

в республиканском финальном турнире

юных футболистов «Кожаный мяч 2024»

Врио Министра А. Хадонов

г. Владикавказ-2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№165 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В, в том, что ее обучающиеся принимали участие в турнире юных футболистов «Кожаный мяч» средняя возрастная группа 2011-2012 годы 20-24 мая 2024 г. Г.Моздок . 2 место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

ГРАМОТА
награждается
МБОУ СОШ п. с. Кизияр
занявшая 2 место
в турнире юных футболистов
«Кожаный мяч-2024»
средняя возрастная группа 2011-2012 г.р.
Глава
АМС Моздокского райо
С.Г. Шнайдеров
II МЕСТО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№166 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В, в том, что ее обучающиеся принимали участие во _Всероссийской акции «Танцевальный флешмоб ко Дню России» межведомственного культурно-образовательного проекта «Культура для школьников» РОСКУЛЬТПРОЕКТ Москва 2023 г.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

РОСКУЛЬТПРОЕКТ

Культура
для школьников

СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА

Всероссийской акции
«Танцевальный флешмоб ко Дню России»
межведомственного культурно-образовательного
проекта «Культура для школьников»
Минкультуры России и Минпросвещения России.
"Солнечные лучики"
МБОУ СОШ №2 с. Кизляр

Генеральный директор
Общероссийской
общественно-государственной
организации «Российский фонд культуры»

Е.Ю. Головнина

Генеральный директор
Федерального государственного
бюджетного учреждения культуры
«Центр культурных стратегий
и проектного управления»

М.Н. Гуськова

Москва, 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№167 от 03.04.2025г.

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В.,в том, что ее учащийся 7г класса, АлиевМ. принимал участие во Всероссийской олимпиаде школьников и на муниципальном этапе имеет призёра.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДИПЛОМ

призера муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре
(наименование учебного предмета)

Награждается

Алиев
(фамилия)

Мухаммад
(имя)

Альбертович
(отчество)

обучающийся (обучающаяся) 7 класса

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
(полное наименование образовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 им. Дударова А. Р.
и его местонахождение)

с.Кизляр Моздокского района РСО-Алания

21 ноября 2024 г. г. Моздок
(дата проведения) (место проведения)

Руководитель _____ Н.Н.Гаспарьянц
(организатор этапа олимпиады) (подпись) (имя, отчество,фамилия)

М.П.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх№168 от03.04.2025г

Справка-подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В.,в том, что ее обучающиеся принимали участие в муниципальном конкурсе юнармейских отрядов,заняли 2место.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

юнармейский отряд «Пламя»
МБОУ СОШ №2 с. Кизляр

занявший 2 место

в конкурсе на лучший юнармейский отряд среди юнармейских отрядов местного отделения Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» Моздокского района

Глава Администрации
местного самоуправления
Моздокского района

С.Г. Никифоров

г. Моздок
2024 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№169 от 03.04.2025г.

Справка - подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой З.В.,в том, что на заседании РМО,2022-2023 уч.год., выступила с докладом «Упражнения, способствующие развитию ловкости, быстроты на уроках спортивных игр», выступила с докладом на базе ОУ «Подвижные игры, как средство развития физических качеств»

№	Уч.год	Название темы.	Уровень
1. 2.	10.03.2022г. 09.02.2023г.	**«Упражнения, способствующие развитию ловкости, быстроты на уроках спортивных игр»** **«Подвижные игры, как средство развития физических качеств»**	Муниципальный Школьный

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

Доклад на тему:
«Подвижные игры,как средство развития физических качеств».
Учитель МБОУ СОШ №2 им.Дударова Амира Расуловича с.Кизляр :
Умаханова Зульфия Владимировна

09.02.2023год.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.
Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.
Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.
Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.
Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.
Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.
Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.
Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей
Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжениям позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др.).

Включение подвижных игр на уроки физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс !

Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к урокам.

Достижение высоких спортивных результатов требует многократное повторение упражнений, что будет являться залогом создания и закрепления двигательных навыков

Например, для закрепления места в шеренге или в колонне я использую такие игры, как «Найди своё место», «Кто быстрее». Эстафеты линейные и по кругу, подвижные игры «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Салки», «Бездомный заяц» и другие способствуют развитию скоростных качеств у обучающихся.

Прыжковые упражнения в играх и эстафетах выполняются интенсивно, быстро и мощно.

Для некоторых обучающихся подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» помогает преодолеть барьер страха перед прыжком в высоту. Выносливость развивается в таких подвижных играх, как «Салки», «Третий лишний», «Кошки-мышки» и другие.

Использование подвижных игр должно сдвигаться в сторону психологической готовности к стартам, имитации соревновательных ситуаций. Например, использование игр «Ждут нас быстрые ракеты…», «Эстафеты по кругу со стартом в паре», для отработки тактических действий и беговых ситуаций.

Правильно подобранная игра принесёт ожидаемый результат в решении поставленных задач, как перед игрой, так и перед уроком. Выбирая игру, я учитываю задачу урока, место игры в уроке, состав играющих , соответствие игры в учебной программе, условия игры, наличие инвентаря !

Подвижная игра по своей значимости не является основой урока, она служит вспомогательным средством призванным эмоционально окрасить монотонность движений легкоатлетических упражнений. В той же мере следует иметь ввиду, что как бы не интересны были игры и эстафеты, интерес к ним при слишком частом применении теряется.

Поэтому сочетание всего арсенала приемов и средств, творческого подхода к планированию и проведению урока физической культуры просто необходимы.

Игры в подготовительной части урока «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»). Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

В основной части урока в зависимости от решения задач я наиболее часто использую игры: «Сумей догнать», «Караси и щука», линейные эстафеты, круговые эстафеты и мн. др.

Игры с мячом любимы всеми занимающимися, поэтому *в заключительной части* школьникам особенно нравиться играть в «Выбивало», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др.

Приведенные игры хорошо развивают все физические качества в комплексе, являются отличными играми в подготовке обучающихся к метанию.

Самыми известными *играми на восстановление* можно назвать следующие: «Красный, желтый, зелёный», «Запрещенное движение», «Разведчики», «Небо, земля, вода», «Великаны и гномы» и другие.

Работа над развитием физических качеств в учебном процессе способствует успешному овладению двигательных навыков, достижению высоких результатов.

Необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности младших школьников, так как скелет продолжает развиваться, мускулатура относительно слаба, быстрая психологическая утомляемость, особенно при однообразных действиях и быстрое восстановление биохимических процессов. Учитывая это, игра должна быть не слишком продолжительной, с кратковременным отдыхом и разнообразными движениями и упражнениями для поставки опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов – это, пожалуй, самая главная задача в группах начальной и общей физической подготовки !

Важно, *чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Я достигаю это путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игры, которая вызвала бы у них положительные эмоции. Только положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организм, а также на самочувствие и поведение учащихся!*

Необходимо помнить, что проявление отрицательных эмоций в играх(страх, обида, гнев) нарушает нормальный ход нервных процессов и вредит здоровью. *Подвижные игры должны приносить ученику моральное и физическое удовольствие.*

При проведении подвижных игр я использую их возможность для формирования у учащихся положительных черт характера, волевых качеств, стараюсь приучить их к взаимоуважению во время совместных действий и ответственности за свои поступки !

Организуя подвижные игры, я учитываю физиологические особенности учащихся в каждом возрасте !

В 1-4 классах игры занимают ведущее место в уроке. Это объясняется необходимостью движений, свойственным детям этого возраста. Такие движения как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети усваивают больше в игре. Для этого возраста *я провожу не сложные игры* сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, постепенно повышаю требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих , проявлению инициативы каждым участником.

Учащимся 5-7 классов рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявления ловкости, с преодолением препятствий, метанием и ловли мяча, прыжками. Ученики проявляют большой интерес к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры я включаю элементы , подготавливающие детей к занятиям различными видами спора. При проведении игр с учащимися 5-7 классов нужно решать такие задачи :

закреплять и совершенствовать легкоатлетические и гимнастические движения, элементы ходьбы на лыжах; развивать быстроту бега в сочетании с преодолением различных препятствий; совершенствовать навыки в метании и ловли большого и малого мяча, силу в сочетании с ловкостью и быстротой, а также согласованные действия ; воспитывать товарищескую взаимопомощь, творческую активность.

Подростки 8- 9 классов азартны ,он связан со стремлением быстро достигнуть конечной цели. Чтобы не допускать перевозбуждения, нужно пресекать неправильное поведение отдельных играющих внушением, штрафом, а в отдельных случаях удалять нарушителей из игры. Учащиеся в этом возрасте очень самолюбивы, поэтому я стараюсь не фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков, а незаметно для других исправит недочёты. Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно, и это их стремление я использую в играх: поручаю им составить новые правила и варианты игр (например , для весёлых стартов, спартакиад) и самостоятельно проводить их.

Окончание игры не должно быть для учеников неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д. Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Считаю, что применение подвижных игр в урочное и во внеурочное время позволяет:

- **повысить заинтересованность детей к урокам физической культуры**
- **воспитать потребность к систематическим занятиям спортом**
- **повысить эффективность обучения на уроках физкультуры**
- **сохранить и укрепить здоровье в единстве физического - психологического – социального !**

И в заключении хочется подчеркнуть, что оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в подвижных играх нужно решать во взаимодействии и единстве. Только в этом случае каждая игра будет действенным средством разностороннего развития и нравственного воспитания учащихся.

Название игры:«Охотники и утки»

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

Название игры:«К своим флажкам»
Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Название игры:«Хитрая лиса»
Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.
Правило: Лиса не должна выдавать себя.
Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

Название игры:«Охотники и зайцы»
Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.
Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

Название игры:«Передал - садись»
Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

Название игры:«Медведи и пчёлы»
Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

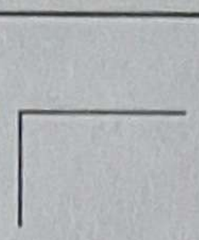
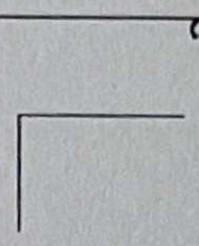
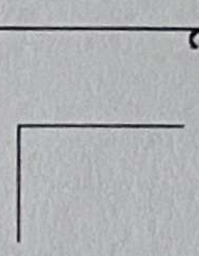
Название игры:«Лиса и куры»
Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (насесты). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

Название игры:«Цепочка»
Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

	полную силу	(30—60 м)	восстановления дыхания
2.	Бег с ускорением	5—6 раз (50—80 м)	Скорость бега постепенно увеличивать
3.	Бег с передачей мяча	4—6 раз (20—25 м)	Отдых 1—2 минуты
4.	Бег со старта за «лидером», в полную силу	4—6 раз (30—50 м)	Отдых 2—3 минуты
5.	И.П. — упор присев (передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью)	2—4 раза (10—20 м)	Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах
6.	И.П. — о.с. (прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры)	5-8 раз	Прыжки через 5—6 барьеров высотой 76—100 см; выполнять с установкой на *«мгновенное»* отталкивание

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод: развитие ловкости, и быстроты движений ,необходимо школьникам для достижения максимально высоких результатов на уроках спортивных игр, на соревнованиях. Но не менее важны данные качества и для обычных людей в повседневной жизни. Эти качества дают возможность человеку выполнять больший объем работы с меньшими усилиями и за меньшее время.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом не только дают возможность человеку реализоваться в спорте, но и помогают в повседневной жизни, труде и отдыхе.

	перепрыгивать его вперед на одной ноге, в обратную сторону на двух.			двух колоннах
3.	Стоять на одной ноге напротив стены, кидать в стену мяч и ловить его после отскока. Смотреть при этом только на мяч.	2х20 раз		Круговой метод (6-7ч.) Другая группа разминает плечи.
4.	Правую ладонь поднимаем и опускаем над головой, слегка касаясь головы, а левой производим вращательные движения вокруг живота.	2х25 раз		Фронтальный метод
5.	Встаем прямо, вытянув руки перед собой. Производим одновременные вращательные движения руками: правой – по часовой стрелке, левой – против. Затем в обратную сторону.	2х25 раз		Фронтальный метод
6.	И.п. – стойка ноги врозь, одну руку вперед. Описывать вытянутой рукой круги по часовой стрелке. При этом кистью стараемся вращать в противоположном направлении.	2х25 раз		Фронтальный метод По окончанию выполнения комплекса учащиеся отдыхают, затем повторно выполняют комплекс

Комплекс упражнений на развитие быстроты

№	Упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Бег со старта под команду в	3—5 раз	Отдых до полного

Упражнения, направленные на развитие ловкости, быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше всего проводить в начале основной части урока. Объём упражнений для развития ловкости в рамках одного урока должен быть незначительным, в то время как проводить их следует по возможности на каждом уроке.

Для развития ловкости, необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки.

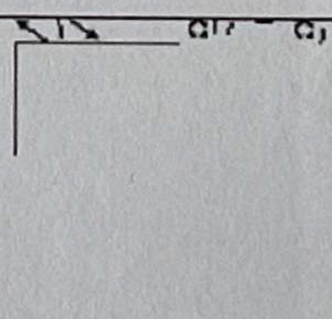
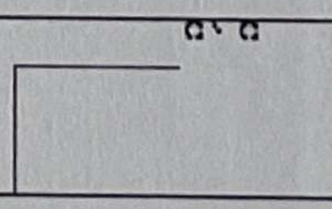
Игровые задания и подвижные игры: "Цапля","Попади в кольцо", "Метко в цель", "Не потеряй мяч", "Школа мяча", "Третий лишний", "Голова и хвост", "Падающая палка", "Перестрелка", "Охотники и утки", "Мяч в корзину" и "Передал - садись"(1).

Оценка уровня развития двигательных качеств ,способствующие развитию ловкости и быстроты на уроках спортивных игр школьников.

Учитель физической культуры должен осуществлять педагогический контроль за уровнем развития двигательных качеств учащихся, учитывать данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. По мере прохождения учебного материала программы учитель должен проводить проверочные испытания по технике освоения различных двигательных действий. В комплексной программе для определения быстроты используют тест – бег на 30 метров, а для определения координационных способностей- челночный бег.

Систематическая оценка уровня физической подготовленности детей позволяет вести планомерную работу с физически слабыми учениками, своевременно вовлекать этих детей в группы общей физической подготовки, специальной группы и группы лечебной физической культуры. А физически одарённых школьников следует направлять для занятий в секции по видам спорта.

Комплекс упражнений на развитие ловкости

№	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. – о.с. Стараться сохранить равновесие, стоя на одной ноге минуту. Руки при этом разведены в стороны. На счет 10 вернуться в и.п.	2х15 раз		Фронтальный метод
2.	Мяч катится свободно по прямой. Быстро	2х5 кругов		Поточный метод В виде эстафеты в

Развитие быстроты.

Быстрота движений рассматривается, как способность ребёнка совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы качества быстроты:

- быстрота двигательной реакции;
- быстрота отдельных движений;
- быстрота выполнения нескольких движений;(2)

На уроках необходимо использовать не только специальные упражнения для развития этого качества, но и подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий и т.д. Ведущим методом является метод повторного скоростного упражнения. Обычно продолжительность выполнения упражнений на быстроту не превышает 5-10-ть секунд. Эти упражнения предлагаются учащимся во вводной или в начале основной части урока.

Степень сложности упражнений и заданий, используемых для развития быстроты двигательной реакции, будет зависеть от возраста и того учебного материала, который осваивается школьниками на уроках физической культуры. Не следует предлагать учащимся новых, плохо освоенных движений и действий в качестве упражнений на быстроту.

Быстрота отдельных движений наиболее полно проявляется в процессе выполнения мелких движений руками. Это особенно ярко проявляется у детей в играх, связанных с передачей, метанием и ловлей предметов (мячей); в играх на внимание, а также в упражнениях, которые требуют быстрого реагирования на какой -либо сигнал.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Игровые задания и подвижные игры: "Таракан", челночный бег , встречная эстафета, "Переправа", "Невод", "Колдунчики", "Пустое место", "Кошки мышки"(1). Огромное количество эстафет также является хорошим средством для развития этого качества.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность быстро и правильно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. В то время как другие двигательные качества можно развивать посредством относительно простых физических упражнений, для развития ловкости привлекаются упражнения, отличающиеся известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

ИРМЦ 06– 05 - 22

СЕРТИФИКАТ

настоящий сертификат подтверждает, что

УМАХАНОВА ЗУЛЬФИЯ ВЛАДИМИРОВНА,

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 2
ИМЕНИ ДУДАРОВА АМИРА РАСУЛОВИЧА С. КИЗЛЯР
МОЗДОКСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ - АЛАНИЯ

В РАМКАХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ПРАКТИЧЕСКОГО СЕМИНАРА
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МОЗДОКСКОГО РАЙОНА,

10.03.2022 ГОДА,

Выступила с докладом:

«УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЫ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР».

Руководитель информационно-ресурсного центра
Управления образования АМС Моздокского района
Мальцева И.Г.

Доклад на тему:
« Упражнения,способствующие развитию ловкости,быстроты на уроках спортивных игр».
Учитель МБОУ СОШ №2 им.Дударова Амира Расуловича с.Кизляр :
Умаханова Зульфия Владимировна
10.03.2022 год.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей уходит корнями в глубокую древность. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

«Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом.

Эта цитата очень подходит для темы нашего разговора. Недостаток двигательной активности влечет за собой печальные последствия – снижение работоспособности, быструю утомляемость, общее ухудшение самочувствия. С годами риск приобретения разного рода заболеваний возрастает, поэтому проблема здоровья и здорового образа жизни особенно важна.

Уроки физической культуры позволяют развивать основные физические качества, способствуют расширению функциональных возможностей организма и содействуют нормальному физическому развитию школьников. В этой работе я хочу уделить внимание развитию **быстроты и ловкости на уроках спортивных игр**, так как младший школьный возраст является самым благоприятным для развития этих необходимых качеств.

Особенности развития двигательных качеств у школьников.

Программа по физической культуре для учащихся средней образовательной школы уделяет большое внимание развитию двигательных качеств. В каждом её разделе, посвящённом формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Необходимо ориентироваться на этот материал и, выделять на каждом уроке от 8-ми до 20-ти минут времени на развитие двигательных способностей.

. Целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных способностей у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Практика показала, что различные двигательные качества развиваются не одновременно и неравномерно. Высокие темпы роста двигательных способностей приходится у девочек на более ранний возраст, чем у мальчиков. В начальной школе нужно обратить особое внимание на развитие **быстроты и ловкости**, так как в этом возрасте можно очень эффективно развивать эти качества.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№169 от 03.04.2025г.

Справка - подтверждение дана учителю физической культуры Умахановой Зульфие Владимировне ,в том, что провела открытый урок на базе ОУ « Обучение технике прыжка в длину с места».

№	Уч.год	Название темы.	Уровень
1	18.09.2023г.	**« Обучение технике бега на длинные дистанции».**	школьный

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр_____Дадов З.А.

Технологическая карта урока по физической культуре
для обучающихся 6 «г» класса

Раздел: лёгкая атлетика
Тема: « Обучение технике бега на длинные дистанции»
Тип урока: обучающий
Цель урока: обучение легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств как средство оздоровления и укрепления организма обучающихся.
Задачи:
1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.

2. Развитие быстроты,ловкости, координации, памяти, мышления.

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой..

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.
Место проведения: спортивный зал.
Инвентарь: свисток,.секундомер,ноутбук
Дата проведения:18.09.2023 год **учитель по физической культуре:Умаханова Зульфия Владимировна**

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	
I	**Вводная**	18 мин		
	1. Построение сообщение задач урока	1 мин	Дежурный ученик строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку	Регулятивные: целеполагание
	2. Беседа: «История развития лёгкой атлетики» и «Техника бега на длинные дистанции»	10 мин	Использовать презентацию «Техника бега на длинные дистанции»	Коммуникативные: умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем
	3. Т.Б. на занятиях	2 мин	Приложение №2 1)При,групповом старте на длинные дистанции,бежать по своей дорожке 2).Во время бега,смотреть на свою дорожку.3)В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой	Познавательные: установка причинно-следственных связей

			стороны.4)При беге по пересеч.местности,выполнять задания по маршруту обозначенной учителем.	
	4. Общеразвивающие упражнения в движении (в двух колоннах): 1) И. п. (исходное положение): основная стойка. Счет: 1 - шаг левой, правую руку вперед; 2 - шаг правой, левую руку вперед; 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях; 4 - шаг привой, руки вниз; 2) и. п.: основная стойка, руки к плечам. Счет: 1 – шаг левой, руки вверх; 2 –шаг правой, руки к плечам; 3 – шаг левой, руки вверх; 4 -шаг правой, руки к плечам; 3) и. п.: основная стойка, руки в стороны Счет: 1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину	2 мин 6 раз 6 раз 6 раз	Обратить внимание на осанку: спина прямая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты И.П. Выполнять точно руки вперёд под углом 90°, сохранять дистанцию и интервал. И.П. При и.п. лопатки соединить, поднять подбородок, при поднятии рук не наклонять голову, посмотреть вверх на ладони. И.П. Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперёд, рука вверх у головы.	Познавательные: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять подбор физических упражнений Регулятивные: коррекция
	4) и. п.: основная стойка. Счет: 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх; 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснутся земли; 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх; 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли; 5) и. п.: основная стоика, руки перед грудью. Счёт: 1 – шаг левой, поворот туловища налево; 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо; 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в строну назад; 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую	6 раз 6 раз	Обратить внимание на расположение ног при счёте 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые. Упражнение выполнять на 4 счета: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо.	

	сторону			
	5. Бег: 1) семенящий; 2) с высоким подниманием бедра; 3) с захлёстыванием голени; 4) прыжками	3 мин 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом	Личностные: установка на здоровый образ жизни
II	**Основная**	20 мин		
	1 . Подвижная игра «Третий лишний »	5 -6 мин	Приложение №3 Класс (в двух колоннах) переходит на площадку для игр, строится по кругу. Обратить внимание учеников на направление бега и выполнение правил игры	Коммуникативные: умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат
	2. Высокий старт - 1) объяснение; 2) показ; 3) выполнение: - команды «На старт!»; - команды «Внимание!»; - команды «Марш!»	7-8 мин	Ученики построены в шеренгу на боковой линии футбольного (баскетбольного) поля. Знакомство с фазами спринтерского бега: 1) старт; 2) стартовый разгон (разбег); 3) бег по дистанции; 4) финиширование. По команде «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо. По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой.	Познавательные: восприятие информации, анализ, обобщение Регулятивные: уметь контролировать результаты в форме сличения

			Руки должны быть опушены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед. Команда «Марш!» - прекратить перед этой командой всякие движения, руки должны двигаться несинхронно движениям ног и должны быть ненапряженными. Нога в первом шаге выносится вперед быстрым движением бедра, голень в тот момент двигается почти параллельно грунту стопой вперед, а не вверх. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг делается больше, чем предыдущий	
	3. Стартовый разгон - ускорение 8--10 м из различных и. п.: 1) бег на месте; 2) с высоко поднятых стоп с носков; 3) с высокого старта	5-6 мин по 2 раза	Бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища. Обратить внимание на прямолинейность движения.	Личностные: умение правильно выполнять стартовый разгон
III	**Заключительная**	7 мин		
	1. Один вис на перекладине. 2. Игра на внимание «Запрещённое движение» 3.Построение, подведение итогов, домашнее задание	2 мин 2 мин 3 мин	Два подхода по 15-20 сек. Игру проводит выбранный учителем ученик, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение: тот выходит из строя и выполняет 2 приседания.	Личностные: умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем Регулятивные: умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность Коммуникативные: умение слушать, усваивать информацию, формулировать собственное мнение в подборе физических упражнений

	Домашнее задание:	3 подхода по 2 мин × 3 раза в день	проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут;	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района РСО – Алания

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх№170 от 03.04.2025г

Справка – подтверждение.

Справка – подтверждение дана учителю физической культуры МБОУ СОШ №2 с.Кизляр Умахановой З.В., том, что она принимает участие в судействе нормативов ГТО.

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр _____ Дадов З.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловича с.Кизляр Моздокского района

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх№170 от 03.04.2025г

Справка – подтверждение.

Общественная и профессиональная активность педагога в качестве эксперта, члена жюри

Справка- подтверждение дана учителю физической культурыУмаханова З.В., в том, что она принимает активное участие в проведении и организации школьных и муниципальных мероприятий, входит в состав судейства при проведении школьных и муниципальных соревнований и конкурсов.

№	Мероприятие	Уровень.	Учебный год.
1	«Президентские состязания».	Муниципальный	2024-2025уч.год
2	«Баскетбол»	Школьный	2023-2024 уч.год
3	ГТО	Всероссийский	2023-2025 уч.год

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр _____ Дадов З.А.

Приложение 3

к приказу №_____ от _____

СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

1. Рафиков Р.Т, Аскеров М.А., Сатиаджиев М.Р. тренеры – преподаватели МБУДО СШ №2;
2. Шумейко Т.А., Нечаева Е.А. МБОУ СОШ №3;
3. Бурасва Л.Н., Коткова М.О.МБОУ СОШ ст. Луковская;
4. Хасанова М.А, Умаханова З.В. МБОУ СОШ с.Кизляр№2;
5. Джелиева М.А. МБОУ СОШ с. Виноградное;
6. Гуляева Э.Э. МБОУ СОШ №6;
7. Козлова Г.А. МБОУ ООШ ст. Ново-Осетиновская;
8. Маниотаки В.В. МБОУ ООШ пос. Калининский;
9. Крайняя В.А. МБОУ СОШ №8;
10. Будайчиева М. Э. МБОУ СОШ с.Кизляр№1

Приложение 2

К приказу №100 от 14.03.2022 г.

Состав судейской коллегии

Тренеры-предподаватели ДЮСШ №2: Домницкий В.Н.,Аскеров М.А;

МБОУ СОШ №3 г.Моздока; Шумейко Т.А.,Дзгоев А.А,Матвеев Р.В.,

МБОУ СОШ №1 с.Кизляр; Будайчиева М.Э.,

МБОУ СОШ №8 г.Моздока; Крайняя В.А

МБОУ СОШ ст.Луковская ; Бураева Л.Н.,Иноземцева Д.Ф.,

МБОУ СОШ №2 с.Кизляр :Хасанова М.А

МБОУ СОШ №2 с.Кизляр : Умаханова З.В ✓

МБОУ СОШ №2 с.Кизляр :Джантемирова О.Х

МБОУ СОШ с.Веселое: Айсинов К.С.,

Шрифт Абзац

(приложение), подаются заранее до начала соревнований. Руководител
команд представляют в мандатную комиссию следующие документы:

- **именную заявку;**
- **копию списка учащихся из классного журнала;**

Судейская коллегия: тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ №2
Рафиков Р.Т., Сатиаджиев М.Р., Исмаилов Ю.А.;
Шумейко Т.А. МБОУ СОШ №3;
Будайчиева М.Э. МБОУ СОШ № 1с.Кизляр;
Крайняя В.А. МБОУ СОШ № 8;
Бураева Л.Н., Иноземцева Д.Ф., Тихомирова Ф.М. МБОУ СОШ ст.Луковская;
Джантемирова О.Х., Умаханова МБОУ СОШ с.Кизляр№2;
Дациева Э.Э. МБОУ СОШ № 6;
Цельх В.О. МБОУ СОШ №2;
Хабаев М.Ю. МБОУ СОШ №108;
Джелиева М.А. МБОУ СОШ с.Виноградное

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №2 имени Дударова Амира Расуловичас.Кизляр Моздокского района

363711, РСО-Алания,Моздокский р-н, с.Кизляр,ул.Первомайская 39, ИНН/КПП 1510011347/151001001, ОГРН 1021500921023, р/с 40701810290331000010 в ГРКЦ НБ РСО-Алания г. Владикавказ, БИК 049033001, тел. 52-1-20

Исх.№ 225 от 04.04.2025г

Справка-подтверждение.

Уровень сформированности информационно-технологической компетентности педагога.

В соответствии с планом внутришкольного руководства и контроля проверено использование ИКТ- технологий на уроках физической культуры учителем Умахановой З.В. ,проверка проводилась заместителем директора по УВР Абаевой И.Т., анализ посещенных уроков, рабочей программы и поурочных планов показал, что регулярно на уроках использует ИКТ- технологии: совместно с учащимися готовит презентации, видеоролики, на теоретических уроках–тестирование.
Презентации и видеоролики, учитель использует при объяснении техники выполнения движений, различных упражнений, событий Олимпийских игр. Все это способствует формированию у школьников образных представлений, а на их основе –понятий.
Видеоматериалы на уроках физической культуры демонстрируются в спортзале через проектор.
Используя сайт https://olimpiada.ru//готовит учащихся к теории Всероссийской олимпиады школьников.
На сайте www.minobr.ruее обучающиеся проходят дистанционные олимпиады.
Проведение тестирование на теоретических уроках способствует индивидуализации и дифференциации обучения.
Исходя из выше изложенного следует, что применение ИКТ –технологий на уроках физической культуры учителем способствует физических и творческих способностей обучающихся, расширению их общего кругозора.
Имеет свой персональный мини-сайт на https://infourok// .
Для самообразования и публикаций своих работ,конспектов, плановпользуется следующими сайтами:

№	Адрес сайта
1	https://my.1september.ru/
2	https://rosuchebnik.ru
3	https://olimpiada.ru//
4	https://завуч.инфо.ru//
5	http://www.proshkolu.ru/
6	https://nsportal.ru//
7	https://infourok.
8	https://rech.edu.ru
9	https://www.minobr.ru

Директор МБОУ СОШ №2 с.Кизляр _____ Дадов З.А.

Зам.директора МБОУ СОШ №2 с.Кизляр по УВР _____ Абаева И.Т.