

**Публичное представление собственного инновационного педагогического
опыта учителя физической культуры
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»
г. о. Саранск Республики Мордовия
Киушкина Алексея Сергеевича**

I. Общие сведения		
Учреждение, в котором работает автор опыта, адрес с индексом	Должность с указанием преподаваемого предмета или выполняемого функционала	Стаж работы в должности
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 11» г. о. Саранск Октябрьского района Республики Мордовия, 430024 г. Саранск, б. Эрьзи, 28А	Учитель физической культуры	11 лет

Тема инновационного педагогического опыта (ИПО):

**«Развитие физических качеств обучающихся в урочной и внеурочной
деятельности через спортивные и подвижные игры»**

II. Актуальность педагогического опыта

В последнее время в России наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. В связи с чем, вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Дети пропускают уроки, а затем освобождаются от уроков физической культуры.

Анализ ситуации в школе показывает, что необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения

работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

Одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технического развития страны, значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любыми двигательными действиями идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

Эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий.

1.1. Подвижные игры

Важную роль на уроках физической культуры отвою на *спортивные и подвижные игры*. В силу присущей им психологической особенности, они вызывают сильный эмоциональный отклик у обучающихся. Поэтому, играя обучающиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой,

делают это с удовольствием и без принуждения.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. *Игровая деятельность* имеет важное значение в период наиболее активного формирования характера в детские и юношеские года. Играя, дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С.Макаренко. *Игру детей* они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большое значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что она - есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. «Школой подготовки детей к жизни» называл игру А.С.Макаренко. Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе.

Ведь для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. *С помощью подвижных игр* развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего *скорость и ловкость*. Одновременно *закрепляются и совершенствуются* двигательные качества.

1.2 Спортивные игры.

Основную часть предмета занимают *спортивные игры*. В их основе лежат различные технические и тактические приёмы, а целью обычно является спортивный мяч, ворота, площадка в зависимости от вида игры. Спортивные игра – это деятельность со своими правилами, требованиями, требующая их выполнения. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и

направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Широкое распространение спортивные игры заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

III. Основная идея педагогического опыта, теоретическая база, новизна

Основными идеями педагогического опыта можно назвать: поиск активных форм и методов формирования здорового образа жизни учащихся; включение каждого ученика в активную двигательную деятельность; создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Наилучший воспитательный результат получается, когда идёт упор на успех ученика. Он связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Считаю, что *основная часть программы* по физической культуре в школе, *спортивные игры* являются одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, учителю *нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого ученика.* Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны.

Индивидуальные особенности организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища) отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности.

Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей, наследственная программа передается из поколения в поколение.

Этот важный факт применяю для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников.

Особенно надо быть внимательными к учащимся с повышенной массой тела: даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

IV. Технология опыта

В настоящее время важна *проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса*. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников;
- развивать двигательные способности;
- способствовать физическому развитию детей;
- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувства коллективизма, ответственности.

Урок – основная форма обучения. Но кроме этого нужно использовать *внеурочную форму*. Это соревнования школьные, районные, областные и тренировки на базе школы.

На уроках и внеклассных мероприятиях применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Его применение исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Считаю, что важным элементом оптимальности и эффективности средств является определение ожидаемых результатов обучения. Поэтому я использую наиболее эффективные способы организации:

— фронтальный, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки, или, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами;

- групповой при ОРУ;
- посменный
- поточно-круговой
- индивидуальный

Используемые средства эффективного обучения:

✓ образовательные технологии в процессе обучения и воспитания: *технология системно-деятельностного подхода, здоровьесберегающие технология, игровые технологи, информационно-коммуникативные технологии*

✓ современные формы и методы работы в соответствии с темой урока, целью и задачами, с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся: *выбираю следующие формы организации учебной работы: индивидуальная, фронтальная, групповая и методы: словесный, наглядный, практический, которые объединяют разнообразные приемы: отработка видов построения, музыкальная разминка, весёлые старты, викторина, при которых ученики взаимодействуют не только с учителем, но и друг с другом;*

✓ электронные образовательные ресурсы: *интернет-ресурсы (сайты ГТО, ресурсы сообщества учителей физической культуры;*

✓ аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD)

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, в баскетбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча через сетку учит технике нападающего удара.

На занятиях большую помощь оказывает применение *современных технические средства обучения*. Удачным средством самоконтроля считаю разбор игры каждым игроком своих действий, снятых на видеокамеру. Обучающиеся наблюдают за собой со стороны, видят свои ошибки, обсуждают с товарищами свои действия. Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами

учащиеся. Самые достойные становятся участниками районных соревнований. А выбор таковых происходит с моим руководством, учитывая умения играть и умения взаимодействовать с другими игроками.

Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы. Тесты дают мне возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота);
- челночный бег 3*10 метров (ловкость);
- подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища из виса у девочек (сила);
- 1000 метров (выносливость);
- наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

Физическое развитие происходит по естественным законам, которые никто не волен упразднить. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития. Процесс физического развития одновременно обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием. А результат этого процесса, его эффективность во многом зависит от нас, педагогов физической культуры. Именно мы являемся посредниками и основоположниками мотивации будущего человека современного общества к сохранению и укреплению не только своего здоровья, но и здоровья окружающих его людей.

V. Результативность педагогического опыта

Результатом целенаправленной работы по формированию физических качеств является уровень физической подготовленности моих учеников:

1. Устойчивый познавательный интерес учащихся к предмету (по результатам анкетирования учащихся начальных классов) показал, что на одном из первых мест они ставят предмет физкультура)

2. Положительные отзывы работы по физической культуре: проведение открытых уроков, внеклассных мероприятий

3. Достижения обучающихся за 3 года (*результаты представлены в аттестационном портфолио*)

Из выше сказанного можно сделать вывод, что подвижные и спортивные игры эффективно влияют на развитие физических качеств и способствуют сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

- 1 А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».
- 2 Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».
- 3 Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».
- 4 З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».
- 5 Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой, 2011 г
- 6 «Комплексная программа физического воспитания (1 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.
- 7 Материалы Интернета – виртуальное методическое объединение учителей физкультуры