

**Представление педагогического опыта учителя физической культуры
МОУ «Большеелховская средняя общеобразовательная школа»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия
Коновой Светланы Викторовны**

**Формирование у обучающихся представления о выразительности, грациозности
движений и общей красоте человеческого тела**

1. Актуальность и перспективность опыта.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно – залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств. Физическая культура - та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом - через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самопознания и самосовершенствования.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15-18 минут времени для воспитания физических качеств, с обязательным контролем домашних заданий.

Результативность работы с учащимися выражается в укреплении здоровья, в формировании у них потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, познавать свои физические резервы, и добиваться успехов через самостоятельные занятия физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.

2. Условия возникновения и становления опыта

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создание оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной личностной.

Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное и комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

Образовательный процесс в области физической культуры в школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

- воспитание положительных качеств личности норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учётом личностных особенностей каждого ребёнка.

Реализация компетентного подхода в формировании здорового образа жизни учащихся на уроках физической культуры и внеурочной деятельности строится в системе урочной, методической, внеклассной, и мониторинговой деятельности.

В основу своей работы положила принципы здоровьесберегающей технологии, приоритетом которой является грамотная забота о здоровье, как обязательное условие образовательного процесса. Работа построена на принципах:

Принцип ненанесения вреда – построение образовательного процесс так, чтобы здоровье детей сохранилось, а по возможности и улучшалось.

Принцип действенной заботы о здоровье детей – все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, работу с родителями – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

Принцип триединого представления о здоровье – подходить к категории здоровья как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Принцип непрерывности и преемственности – проводить здоровьесберегающую работу не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке.

Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащегося.

Принцип контроля результатов, основанный на получении обратной связи, проведение диагностики, мониторинга здоровья.

3. Теоретическая база опыта

Определяя понятие красоты человеческого тела, русский учёный М.Ф.Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий отмечает и такие важные качества, как лёгкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Он считает, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены вам природой «в готовом виде», можно выработать самой с помощью физических упражнений.

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость

Общеизвестно, что дети любят все новое, необычное, красочное. Только тогда они с большим интересом активно участвуют в предлагаемых им мероприятиях.

Эффективность комплекса ритмической гимнастики и простейших танцевальных упражнений сказывается на формировании правильной осанки, развитии скоростно-силовых качеств, увеличении жизненной ёмкости лёгких, развитии чувства темпа и ритма, улучшении координации движений и согласованности в коллективных действиях. На уроках замечаю, как только даю эти упражнения, у детей сразу загораются глаза, повышается эмоциональный подъём, высокая работоспособность и моторная плотность занятий. Эти упражнения способствуют развитию лёгкости и непринуждённости. Великий русский учёный И.П.Павлов говорил: «Детей нужно учить легко и свободно». Я согласна с его словами и стараюсь, чтобы на моём уроке была создана дружеская доброжелательная атмосфера. Формирование правильных взаимоотношений между

учащимися разного пола (девочками и мальчиками) предполагает воспитание естественных, деловых отношений между ними, основанных на уважении чести и достоинства друг друга. При разучивании комплекса ритмической гимнастики обращаю внимание учащихся на характер и темп музыкального сопровождения. Большой интерес у учащихся достигается не только за счёт смены физических упражнений, но и путём различных способов организации, построения учащихся, внешнего оформления упражнений в движении, по разделениям, поточным способом, упражнения типа заданий, использование игры, соревнований.

Физическая нагрузка будет полезна лишь в том случае, если она соответствует возможностям и подготовленности учащихся. Один из способов дозировки упражнений основан на измерении частоты сердечных сокращений.

4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения

Какой бы содержательной ни была учебная программа, ее успешное выполнение целиком зависит от профессиональной подготовленности учителя, его педагогического мастерства. Считаю важнейшим условием работы четкое планирование учебного процесса. Стараюсь правильно и последовательно спланировать прохождение материала программы, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий, уровня подготовленности учащихся, оснащённости учебно-воспитательной базы, личного опыта.

В своей работе применяю фронтальный способ организации труда школьника. Его достоинства – максимальный охват учеников двигательной деятельностью и, следовательно, большая моторная плотность урока. На этапе повторения двигательных действий чаще всего использую групповой способ, позволяющий наблюдать за выполнением школьниками заданий, точнее дозировать их нагрузку и исправлять ошибки.

Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Ведущая идея педагогического опыта – формирование личности, обладающей хорошим физическим здоровьем, способной адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремящейся к постоянному самосовершенствованию.

Задачи:

1. Формирование знаний по физической культуре и спорту, а также умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями

2. Развитие двигательных умений и навыков, способности к рациональному выполнению физических упражнений.

3. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, способствующих сознательной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Для решения поставленных задач осуществляю:

-мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья школьников;

-совершенствование форм и методов проведения уроков и внеклассных мероприятий, средств материально-технической базы;

-всестороннюю подготовку активистов к общественно-физкультурной деятельности.

За годы своей педагогической деятельности я поняла, что наилучший воспитательный результат получается, когда опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

Над формированием представлений о здоровье, здоровом образе жизни работаю как на уроках физкультуры, так через систему воспитательной внеурочной работы. Внеклассная работа по физическому воспитанию – главный фактор школьной спортивной жизни. Это проведение спортивных секций, «Рыцарских турниров» ко дню Защитника Отечества, соревнований между классами, внутришкольных праздников: «Папа, мама, я – спортивная семья», дней Здоровья, участие в районных и республиканских соревнованиях. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения, в которых с интересом принимают участие не только дети, но и родители.

Всестороннее физическое воспитание и гармоничное физическое развитие детей могут быть достигнуты при выполнении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в их взаимосвязи. В процессе физического воспитания должны быть полностью использованы благоприятные возможности для формирования ценных моральных и волевых качеств. Эти возможности заключаются в коллективном и особо эмоциональном характере применения разнообразных средств физического воспитания в регламентации применения этих средств с помощью определённых требований и правил, в необходимости преодоления трудностей на пути к достижению физического совершенства. Посредством разнообразных средств физического воспитания педагог способствует формированию у учащихся красоты и гармоничному развитию тела, стройности, изящества, ловкости и уверенности в своих движениях. Одной из важных задач является создание у школьников правильных представлений об эстетике движений.

Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения.

3. Музыкальная терапия. Музыка может использоваться как оформление фона урока физической культуры и как сопровождение отдельных его моментов. Тихая мелодичная музыка, используемая в заключительной части урока, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка, применяемая учителем во вводной части урока, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на уроке физической культуры придадут школьнику бодрость, улучшат самочувствие, психоэмоциональное состояние.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справится с теми большими целями, которые определяет для него государство.

Немаловажную роль в приобретении учащимися глубоких и прочных знаний играет организация учебной деятельности школьников на уроках, правильный выбор учителем методов, приёмов и средств обучения. В своей работе применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

5. Анализ результативности

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Работая с детьми, включаю в содержание урока: спортивные игры, подвижные игры, легкоатлетические эстафеты

На уроке я использую различные командные виды спорта, танцевальные движения под музыку. Регулярное и правильное выполнение танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки, развивает у детей слух, чувство ритма, создает хорошее настроение, активизирует жизненные процессы.

Метапредметные результаты заключаются в видении красоты движения, выделении и обосновании эстетических признаков в движениях и передвижениях человека

С целью популяризации занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования навыков здорового образа я использую в своей педагогической деятельности внеурочные формы работы.

Президентские состязания и Президентские спортивные игры являются приоритетным направлением в деятельности школы по организации и проведению внеурочной спортивно-оздоровительной работы с обучающимися. Президентские состязания – являются компонентом массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводятся в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В течение нескольких лет веду секцию по волейболу, в которой занимаются дети разного возраста. Занятия в разновозрастных группах способствуют самореализации, самоутверждению, взрослению, как младших подростков, так и старших. Мною разработана программа «Волейбол» для обучающихся 13-16 лет и «Веселый мяч» для учащихся 1-4 классов. Занятия по волейболу содействует правильному физическому развитию, приобретению необходимых теоретических знаний, овладению основными приемами техники и тактики игры, воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы и коллективизма, прививает ученикам навыки ЗОЖ. Ребята нашей школы ежегодно становятся победителями и призерами в районных и республиканских соревнованиях по волейболу.

Участие в соревнованиях разного уровня

| Учебный год | Мероприятия | Уровень | Достижения учащихся |
|-------------|---|-----------------|---|
| 2015-2016 | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 1998 г.р. и моложе (октябрь) | Муниципальный | 1 место девушки 2 место юноши |
| | Зимний фестиваль ГТО (январь) | Муниципальный | 1 место Шалаева Ксения 1 м - Бикмурзин Даниил 2 м - Карельский Никита 2м – Милаева Мария |
| | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (март) | Муниципальный | 1 место - девушки 3 место - юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (апрель) | Республиканский | 1 место - девушки |
| | «Президентские состязания» среди 6-классов (апрель) | Муниципальный | 3 место |
| | «Президентские спортивные игры» 2001-2002г.р. (апрель) | Муниципальный | 2 место |

| | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|
| | Соревнования по лёгкой атлетике (май) | Муниципальный | 1 место – Шебнев Антон 1 место – Алямкина Яна 2 место – Милаева Мария |
| | Соревнования по комплексу ГТО | Муниципальный | 1 м - Карельский Никита 3 м – Шебнев Антон 3 м – Милаева Мария |
| 2016-2017 | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 1999 г.р. и моложе (октябрь) | Муниципальный | 2 место-девушки 2 место - юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе на призы Главы Чамзинского района (ноябрь) | Республиканский | 1 место - девушки |
| | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (февраль) | Муниципальный | 1 место-девушки 1 место - юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (март) | Межрегиональный турнир | 3 место - девушки |
| | Соревнования по волейболу среди девочек 2003-2004 г.р. (апрель) | Республиканский | 1 место |
| | «Президентские спортивные игры» 2004-2005 г.р. (апрель) | Муниципальный | 1 место |
| | Соревнования по лёгкой атлетике | Муниципальный | 1м-Аношкин Александр 2м- Аношкин Дмитрий 3м- Милаева Мария 3м- Девяткин Вадим 3м- Шебнев Антон 3м-Титов Дмитрий 3м-Жирнова Дарья 3м-Челмакин Иван |
| | Соревнования по волейболу среди девочек 2004-2005 г.р. (май) | Республиканский | 1 место |
| «Президентские спортивные игры» 2004-2005 г.р.6 классы,(июнь) | Республиканский | 3 место | |
| 2017-2018 | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2000г.р. и моложе (октябрь) | Муниципальный | 1 место-девушки 2 место-юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (март) | Республиканский Первенство города | 2 место - девушки |
| | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2003г.р. и моложе (март) | Муниципальный | 1 место - девушки 1 место - юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (13 апреля) | Республиканский | 2 место - девушки |
| | Соревнования по лёгкой атлетике | Муниципальный | 2 м – Милаева Мария |
| | «Президентские спортивные игры» 2005 2006 г.р. (5-6 классы) | Муниципальный | 1 место |
| 2018-2019 | Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (октябрь) | Муниципальный | 1 место - девушки 1 место - юноши |
| | Соревнования по волейболу среди девочек 2006 – 2007 г.р. (6-5 кл.) | Республиканский | 2 место - девочки |

Мои ученики принимают участие и занимают призовые места в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

| Уровень | ФИО обучающегося, класс | Учебный год | Результат |
|--|--|-------------|-----------|
| Муниципальный этап Всероссийской предметной олимпиады школьников по физической культуре | Игонина Ольга Сергеевна, 10 класс | 2014-2015 | Призер |
| | Сапожников Кирилл Александрович, 11 класс | | Призер |
| | Игонина Ольга Сергеевна, 11 класс | 2015-2016 | Призер |
| | Карельский Никита Станиславович, 9 класс | | Призер |
| | Милаева Мария Михайловна, 9 класс | 2016-2017 | Участие |
| | Аношкин Александр Владимирович, 9 класс | | Участие |
| | Маркова Анастасия Юрьевна, 10 класс | 2017-2018 | Участие |
| | Серебряков Сергей Александрович, 10 класс | | Участие |

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в школе является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности ученика. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности. Ежегодно проводится школьный конкурс «Смотр строя и песни», Вахта памяти, задачей, которых является: формирование гражданско-патриотических качеств личности; обеспечение возможности для самореализации, социализации подростков.

6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта

Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к материальным и духовным ценностям физической культуры как психологическая основа личной физической культуры у школьников воспитывается лишь в результате внутренней мотивации.

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда школьник испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий.

Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве. Сложность обучения ребенка движениям заключается в том, что невозможно привлечь к этому процессу его сознание в той мере, в какой это необходимо. Зато ребенок лучше, чем

юноши и взрослые, воспринимает и запоминает форму движения, его пространственную и, что очень важно, ритмическую структуру.

Культуру движений, которая включает в себя умения сохранять правильную осанку, пластичность, двигательные-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы гимнастики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.

7. Адресные рекомендации по использованию опыта

По распространению опыта проводятся семинары районного, и республиканского уровней, на которых идет обмен опытом по использованию методических приемов по данной теме.