Представление педагогического опыта

Гордеевой Веры Владимировны, учителя физической культуры МБОУ«СОШ №10» Рузаевского муниципального района,

***«Физическая культура в развитии и воспитании учащихся ее роль в формировании здорового образа жизни»***

Учителем физической культуры работаю в данной школе с 1992 года. Общий педагогический стаж составляет 30 лет, стаж работы в данной школе –30 лет.

Проблема, над которой я работаю на протяжении последних лет -

***«Физическая культура в развитии и воспитании учащихся ее роль в формировании здорового образа жизни»***

Основная цель моей педагогической деятельности -сохранение и укрепление здоровья школьников, развитие физических способностей, внедрение здоровьесберегающих технологий, подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Учащиеся должны быть готовы к творческому труду, иметь хороший интеллектуальный потенциал и отличную физическую подготовку. За все это в полной мере несу ответственность в своей работе, широко используя средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. 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, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Цель моей работы- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1.Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3.Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4.Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

5.Формировать положительных качеств личности.

6.Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.

7.Формирование здорового образа жизни.

Второй этап углубленного изучения.

Сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1.Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий этап:

закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию.

Учитывая предметное содержание урока, (образовательную, воспитательную и оздоровительную направленность) я постоянно решаю эти задачи.

Урок, на мой взгляд, является основной формой учебной работы, поэтому рассматриваю его как звено в неразрывной цепи уроков, суть - в преемственности решаемых задач. Четко продумываю единство двух сторон, деятельность – обучение, деятельность учащихся- учение и развитие. Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К. Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физической культуры.

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту обучающихся, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой. «Этот процесс возможно осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного двигательного действия». Другими словами принципиально по-новому, нежели развивающие мышление, происходит познание явлений сферы физической культуры.  Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями, она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля.

Из этого следует, что основными видами обучения являются:

-    основное обучение-урок,

-    дополнительно-физкультурное оздоровительное мероприятие,

-    факультативно-спортивные тренировки,

-    самостоятельно-досуговые занятия.

Придерживаюсь правилу, что физическая подготовленность детей характеризуется двумя показателями: степень владения техникой движений и уровнем развития двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, скорость – силовые качества).

Особое внимание обращаю на учащихся, имеющих недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности, даю им индивидуальные задания, провожу с ними дополнительны занятия.

С помощью тестов ученики распределяются по уровням физической подготовленности на группу: высокий, средний, низкий. Задания им даются разные – дифференцированные.

Первоочередной задачей ставлю перед собой активную работу мысли, чтобы обучение было развивающим. Обязательно включаю деятельность самого ученика с изучаемым материалом, овладением упражнениями и навыками самостоятельных занятий.

Во время проведения уроков соблюдаю требования к структуре урока, провожу чередование физических нагрузок с активным отдыхом, заполняя его необходимой информацией или дополнительными заданиями – помощь товарищам.

По содержанию мои уроки многогранны. Они включают в себя: обусловленную конкретными учебно-воспитательными задачами совокупность физических упражнений (предметное содержание урока).

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания для себя считаю оценивание учащихся. В моих учебных планах предусмотрена эта деятельность по окончании изучения материала, так и по мере текущего усвоения умений и навыков (зачетный урок). В каждой четверти принимаются зачетные упражнения (тестов для определения уровня физического развития и физических способностей).

Как учитель физической культуры сталкиваюсь с проблемой освобожденных от уроков физкультуры учеников. Эту проблему я решаю через ряд творческих заданий, которые, на мой взгляд, могут быть интересными и полезными для моих учеников. Это рефераты, сочинения**,** составление кроссворда, презентации/ Такие задания не только закрепляют знания о физической культуре и здоровом образе жизни, но развивают творческое начало у учащихся. Хочу отметить, что на своих уроках я систематически обеспечиваю совершенствование образовательного процесса.

Поэтому мои задачи состоят не в передаче объема знаний, а в том, чтобы научить детей учиться. В этом и заключается становление духовного развития личности через учебную деятельность.

Также я веду внеклассную работу в спортивных секциях: баскетбол, шашки. Стараюсь привлекать к занятиям в секциях учащихся из группы риска. Ежегодно в школе проводятся спортивные мероприятия по волейболу, теннису ,шашкам , сдачам норм «ГТО» по ступеням I –V , дни здоровья , «Мама, папа и Я спортивная семья», где дети принимают активное участие.

Нет необходимости доказывать, что здоровье человека самая высокая ценность и наше современное общество, как никогда, нуждается в здоровом поколении. Именно в школе должны закладываться основы развития думающей, самостоятельной, творческой личности, чтобы с самого раннего возраста учащиеся ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

 За годы своей работы в школе я поняла, что наилучший воспитательный результат получается, когда опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувством радости, 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. Результатами моей работы являются успехи моих учеников.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.

2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

Проводимая работа позволяет мне получать результаты подготовки уча-щихся, развивает творческие и познавательные способности детей.  для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Результатами моей работы являются успехи моих учеников. Так как учащихся участвуют в мероприятиях, проводимых как  в школе, так и  во многих  районных, республиканских соревнованиях. Веду большую работу по подготовке команд для участия в районных и республиканских соревнованиях школьников «Президентские состязания и игры», сдача норм комплекса ГТО, «Шиповка юных», «лыжня России», «Кросс наций», олимпиаде по физической культуре и т.д.

Опытом своей работы я охотно делюсь с коллегами, выступаю с сообщениями на уровне школы, района, участвую в работе семинаров и секций муниципального и республиканского уровня, провожу открытые уроки.

***Результаты за 2019-2020 учебный год.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование соревнований** | | **Кол-во учащихся** | | **Занятое**  **место** | | **Уровень участия** |
|  | “Чудо шашки” | | 4 | | I место - | | Муниципальный |
|  | Шорт-трек | | 15 | | I место | | Муниципальный |
|  | «Зимний мяч» МО Рузаевка | | 12 | | II место | | Муниципальный |
|  | Лыжня России | | 10 | | I место | | Муниципальный |
|  | «Белая ладья» | | 4 | | I место -  ст. гр. | | Муниципальный |
|  | «Быстрая лыжня» личное первенство | | 10 | | I место - д. III место - м. | | Муниципальный |
|  | «Золотая шайба» | | 5 | | II место | | Муниципальный |
|  | Весенний кросс | | 28 | | II место | | Муниципальный |
|  | Осенний легкоатлетический кросс | | 28 | | III место | | Муниципальный |
|  | Чемпионат школьной баскетбольной лиги  “КЭС-БАСКЕТ” | | 24 | | I место – д  I место – м | | Муниципальный |
|  | Волейбол | | 24 | | III место - | | Муниципальный |
|  | Эстафета по городу посвящённая Дню Победы | | 14 | | III место - | | Муниципальный |
|  | «Кожаный мяч» | | 24 | | III место - мл. гр. | | Муниципальный |
|  | «Веселые старты» | | 8 | | III место | | Муниципальный |
|  | Первенство города по мини-футболу | | 15 | | II место - мл. гр. | | Муниципальный |
|  | Первенство города по баскетболу | | 10 | | II место | | Муниципальный |
|  | Соревнования по легкой атлетике памяти МС СССР, Заслуженного работника физической культуры РФ Анатолия Мельникова | | 22 | | III место | | Республиканский |
|  | Теннис | | 12 | | I место -  мл. гр.  I место - ст. гр. | | Муниципальный |
| 19. | | Всероссийские спортивные соревнования школьников “Президентские спортивные игры” | 20 | II место | | Муниципальный | |

***Результаты за 2020-2021 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование** | **Кол-во учащихся** | **Занятое место** | **Уровень участия** |
| 1 | Первенство города по мини-футболу на приз С.Е. Балакшина | 15 | 1 м-мл.гр.  2 м-ст.гр. | Муниципальный |
| 2 | Первенство МО Рузаевка по шахматам | 8 | 4место | Муниципальный |
| 3 | Эстафета по городу ко дню Победы | 28 | 3 м-мл.гр. | Муниципальный |
| 4 | Футбольный фестиваль  «Зимний мяч Рузаевки»  - сборная,  - среди 5 классов. | 14 | 1 место  2 место | Муниципальный |
| 5 | Соревнования по конькобежному спорту. | 8 | 1 место | Муниципальный |
| 6 | Эстафета по городу посвящённая Дню Победы | 14 | 4 место | Муниципальный |
| 7 | Первенство МО Рузаевка по б/болу | 10-мальч.  8-девоч. | 1 м. -м.  З м-д. | Муниципальный |
| 8 | Соревнования по легкоатлетическому кроссу. | 24 | 2 место | Муниципальный |
| 9 | «Золотая шайба» | 10 | 2 место | Зона  Г.Инсар |
| 10 | Спартакиада МО Рузаевка среди школьников | 30 | 2 место | Муниципальный |
| 11 | Первенство города МО Рузаевка по футболу «Кожаный мяч» | 14 | 2м-мл.гр.  3 м-сред.гр.  4м-ст.гр. | Муниципальный |
| 12 | Всероссийские спортивные соревнования школьников “Президентские спортивные игры” | 20 | 3 место | Муниципальный |
| 13 | Всероссийские спортивные соревнования школьников “Президентские состязания” | 20 | 3 место | Муниципальный |

***Результаты за 2021-2022 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование** | **Кол-во учащихся** | | **Занятое место** | | **Уровень участия** | |
| 1 | Первенство города по стрельбе по пневматической винтовке. | 9 | | 1 место | | Рузаевка | |
| 2 | Первенство города Рузаевка по футболу на приз клуба «Кожаный мяч». | 17 | | 1 место | | Рузаевка | |
| 3 | Всероссийские спортивные соревнования школьников “Президентские состязания” | 20 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 4 | Шахматы “Белая ладья” | 4 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 5 | Первенство города по мини-футболу. | 8 | | 1 место | | Рузаевка | |
| 6 | Первенство города Рузаевка по шахматам во II зимней Спартакиаде. | 6 | | 4 место | | Рузаевка | |
| **7** | Первенство города Рузаевка по баскетболу. | 10 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 8 | Первенство МО Рузаевка по баскетболу: мальчики  девочки | 10  10 | | 2 место  2 место | | Рузаевка | |
| 9 | Первенство города по Шорт-треку (коньки). | 20 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 10 | Чемпионат школьной баскетбольной лиги  “КЭС-БАСКЕТ” | 18 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 11 | Участие в Всероссийских соревнованиях по бегу (спортивная ходьба на призы памяти ЗРФКРФ А.В. Мелькова) | 23 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 12 | Первенство города по футболу. | 17 | | 2 место | | Рузаевка | |
| 13 | Первенство города по мини-футболу. | 8 | | 3 место | | Рузаевка | |
| 14 | Первенство города по настольному теннису. | 10 | | 3 место | | Рузаевка | |
|  | Эстафета по городу посвящённая Дню Победы | 14 | | 3 место | | Рузаевка | |
| Республиканские соревнования | | | | | | | |
| 15 | Финальные республиканские соревнования по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» | 15 | | 2 место | | г. Саранск | |
| 16 | Финальные республиканские соревнования по баскетболу «КЭС-баскет» | 12 | | 4 место | | Рузаевка | |
| 17  18 | Финальные Республиканские соревнования Всероссийского проекта “Мини-футбол в школу” среди юношей  .  Межрегиональные соревнования по 4-х борью «Шиповка юных»по ПФО  (юноши и девушки) | | 14  5  5 | | 2 место  1 место  3 место | | Г. Рузаевка  Г.Саранск |