**Представление**

**собственного инновационного педагогического опыта.**

***«Повышение двигательной активности учащихся средствами физической культуры»***

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –*

*сделайте его крепким и здоровым»*

*Жан Жак Руссо*

1. **Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Здоровье человека - является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя купить, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Актуальностьданной проблемы обусловлена тем, что во все времена здоровье считалось для человека единственной 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. Я считаю, что всего этого можно добиться на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиями.

 Одним из самых главных условий развития личности школьника является достаточная двигательная активность. 85% дневного времени большинство учащихся находится в положении - сидя. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16-19% времени суток, а с поступлением в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Двигательная активность в 10-11 классах меньше, чем в 6-7 классах. Девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Я, считаю, что причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни.

1. **Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

 Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создание оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого ученика.

 В своей работе я использую дифференцированный и индивидуальный подход к преподаванию физической культуры в школе, внедрение новых форм и методов обучения.

 На основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, информационно-коммуникативной, личностной - формирую подготовленность детей к сохранению здоровья, здорового образа жизни.

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

- 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.

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

 Какой бы содержательной программа ни была, ее успешное владение зависит от профессиональной подготовленности учителя. В свое работе я стараюсь последовательно планировать прохождение материала, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий.

 Моя педагогическая цель - это повышения двигательной активности учащихся, приобщение к здоровому образу жизни. Отслеживать динамику показателей физического развития и физической подго­товленности различных возрастных групп учащихся помогает систематический мониторинг индивидуальных достижений учащихся в области показателей физической подготовленности. Целью своей работы считаю проведения и участия в школьных, муниципальных и российских соревнованиях по учебной программе и во внеурочной деятельности.

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

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока: 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». От доброжелательного тона учителя во многом зависит эмоциональный климат на уроке. Считая, что главное - это пробудить в детях желание заниматься спортом – это на мой взгляд важнейшее качество современного человека. Способности у всех разные. Видеть их и помочь им раскрыться – высокая миссия учителя.

**3**.**Теоретическая база опыта**.

 В поисках форм и методов обучения на уроках физического воспитания , воспитания и оздоровления, повышения двигательной активности школьников, опираюсь на передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, доктора педагогических наук А.П.Матвеева и др.

 Важной   проблемой   в  осуществлении  физического    воспитания является формирование мотива к занятиям физической культурой и спортом.

 В основном свою работу строю на формировании мотивации обучения. Мотивации учения должны исходить от учителя, родителей, класса и, конечно, от самого ученика.

   Оптимальна технология физического воспитания школьников, на мой взгляд, направленная на формирование двигательного режима ученика выглядит так:

* утренняя гимнастика;
* динамическая перемена;
* спортивный час в ГПД;
* занятия в группе ОФП, секциях;
* общеобразовательный урок физической культуры;
* физкультурно – оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия.

 На уроках я стараюсь использовать нестандартное оборудование и инвентарь для повышения моторной плотности, в зависимости от темы, варьирую методы: групповой, фронтальный, круговой тренировки, личностно-ориентированный. Обучаю детей контролю и самоконтролю по частоте сердечных сокращений, соблюдению техники безопасности, страховке и самостраховке.

 Повышая двигательную активность детей, создаю ситуации успеха на занятиях: оценка двигательных умений методом сравнительного анализа: когда дети не комплексуют - им комфортно, они стремятся к улучшению личного результата.

 Воспитывая устойчивый интерес к урокам физической культуры, стараюсь осуществлять обучение так, чтобы школьники видели плоды своего учебного труда.

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

  Считаю важнейшим условием работы четкое планирование учебного процесса. Стараюсь правильно и последовательно спланировать прохождение материала программы, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий, подготовленности учащихся, оснащенности учебно-воспитательной базы, личного опыта.

        Основные документы планирования разрабатываю в соответствии с программным материалом, при этом стремлюсь к современным методикам оздоровительных систем. Структура поурочного планирования предусматривает следующие рубрики: конкретные учебные задачи урока; соответствующий материал по теоретическим сведениям, навыкам и умениям, упражнения для развития двигательных качеств; дозировка; методические указания и  соблюдение преемственности между предыдущим и последующим материалом.

      Эффективностьурока в первую очередь зависит от того, насколько буду претворять намеченный  план, применять наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приемы, использовать имеющееся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывать специфику места проведения занятий.

 В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению обучающихся  к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где они определяют свою оценку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности. В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках уделяю большое внимание индивидуальной работе с учащимися. Работа по проблеме развития двигательной активности требует подбора соответствующих методов обучения, знание которых позволит правильно ориентироваться и отбирать наиболее эффективные методы для решения учебных задач. Целесообразность применения того или иного метода в каждом конкретном случае обеспечивается соблюдением ряда требований. Основные методы:

* фронтальный;
* поточный;
* групповой;
* индивидуальный;
* диагностика;
* тестирование;

Форма организации учебной деятельности:

* урок физической культуры (урок-игра, урок-соревнование, урок-турнир, интегрированный урок);
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
* спортивные соревнования и праздники;
* занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями.

 В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

**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.

 С целью пропаганды 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.

 На протяжении многих лет веду спортивную секцию по лёгкой атлетике. Мои учащиеся становятся высококлассными спортсменами, имеют спортивные звания и спортивные разряды, являются победителями и призерами городских, республиканских и всероссийских соревнований, входят в состав сборных команд Республики.

**6.Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

 Нельзя не сказать о тех трудностях и проблемах, которые возникают при введении урока физической культуры. Несомненный минус - недостаточная материально-техническая база общеобразовательных учреждений. После введения третьего урока физической культуры выросла наполняемость зала в связи с отсутствием дополнительных мест для проведения уроков физической культуры, в спортивном зале занимаются одновременно по 2-3 класса. В школах, где есть несколько спортивных залов, бассейн и другие современные условия, проблем с организацией уроков нет, а в школах старой постройки возникают объективные сложности.

 Просто представьте, когда в спортивном зале находится в два-три раза больше детей, чем положено, то урок получается качественно не полноценным.

 Еще одна проблема – это незаинтересованность старшеклассников в уроках физической культуры. Считают, что физкультура им в дальнейшем не понадобится. К сожалению, примерно так же рассуждают и большинство родителей. При этом они забывают, что занятия спортом - это, прежде всего, здоровье, от состояния которого зависит не только будущее их детей, но и его жизнь. Поэтому недооценивать значение уроков физкультуры в жизни школьников недальновидно и опасно.

 Именно поэтом родители активно должны заниматься не только духовным, психологическим и интеллектуальным развитием своих детей, но и физическим.

1. **Адресные рекомендации по использованию опыта**

 Я считаю, что данный опыт могут использовать в своей работе учителя физической культуры. В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки, выступаю на заседаниях методического объединения учителей школы, педсоветах. Для родителей обучающихся провожу беседы на родительских собраниях, групповые и индивидуальные консультации. Старюсь повышать свой методический уровень. Изучаю опыт работы других педагогов школы, города, республики, а также участвовал в деловой образовательной программе для специалистов физкультурно-спортивного профиля «Мастерская простых решений», где представлен опыт педагогов других регионов России, выступал на IX Всероссийской научно – практической педагогической конференции: Поликультурное образование: опыт и перспективы с темой «Построение эффективной модели поликультурного образовательного пространства на уроках физической культуры».

 Я стремлюсь идти в ногу со временем, строить свою педагогическую деятельность так, чтобы мой урок отвечал не только современным требованиям, но и запросам образовательной среды, в частности, запросам моих учеников. Таким образом, данная работа помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть общей цели - стремление к повышению двигательной активности, воспитанию физически развитой личности через свой предмет.

**7.Наглядное приложение**

На школьном сайте