**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №9»**

**Вьюшкина Николая Васильевича**

«**Развитие физических качеств учащихся в урочной деятельности**

**через спортивную игру «Футбол**».

***1. Актуальность и перспективность опыта.***

 Актуальность опыта заключается в недостаточной двигательной активности, образованности и интереса к физической культуре и спорту. Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой, и спортивной.

 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 способностям – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. В процессе обучения складывается противоречие между ориентацией нового содержания на развитие физических способностей учащихся и традиционными методами и формами обучения. Выход из данной ситуации один: при разработке новой системы преподавания, пересмотреть методику проведения занятий и внедрить модифицированную программу с использованием активных форм, методов и приёмов обучения для развития физических качеств в процессе обучения. Только два часа в неделю физической активности, не смогут исправить существующее положение дел. Поэтому и был введен Министерством Образования РФ дополнительный час физической культуры в школе.В рекомендациях о введении третьего часа физкультуры было указано, что «при разработке содержания образования целесообразно учитывать»

1. культурно-исторические традиции региона;
2. основные направления – оздоровительное, спортивно-углубленное освоение одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре, наиболее развитых и популярных в образовательном учреждении;
3. Общеразвивающее направление –на ступени основного общего образования – овладение обучающимися основами технических и тактических действий из видов спорта, предусмотренной образовательной программой основного общего образования по физической культуре наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждениях.

 Спортивная игра «Футбол» предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Эта игра включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. Популярность футбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Как составная часть программы по физической культуре в школе футбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Регулярность занятий футболом помогают сократить установленные периоды развития физических качеств.

***2.****Концептуальность опыта****.***

 Опыт формировался в течение несколько лет на базе МОУ «СОШ №9». Школа представляет собой общеобразовательное учреждения, где обучаются дети с разным уровнем интеллектуального развития.

 В одном классе можно наблюдать школьников с крайне противоположными уровнями интеллектуального и физического развития (от высокого до очень низкого). Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт работы, сложились определённые традиции, одной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации учебно-воспитательного процесса. Физическая культура как учебная дисциплина наряду с традиционным формированием умений и навыков использования физических качеств и двигательных способностей, призвана способствовать становлению личности школьника и его культуры. Поэтому был выбран для исследования раздел «спортивные игры». В ходе анализа результатов определилась необходимость поиска и внедрения новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у обучающихся положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать формированию физических качеств личности.

***3.Теоретическая база опыта.***

 Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту ученика, 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 учеником явлений сферы физической культуры. Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство за уровнем 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.

Вместе с тем следует признать, что эту задачу только в школе решить невозможно. Требуются ежедневные регулярные занятия.

Из этого следует, что основными видами обучения являются:

- основное обучение-урок,

- дополнительное-физкультурное оздоровительное мероприятия,

- факультативное-спортивные тренировки,

- самостоятельные-досуговые занятия.

Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций- это своеобразное проявление метода физических упражнений.

Однако 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.

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц.Пуни, Ю.Ю. Палайма, В.А. Соколов и др.

«Физическая активность детей обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно–спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физической активности».

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

В своей работе в школе я выбрал спортивную игру футбол. Это командная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости- вот далеко не полный перечень его достоинств.

***4.Здоровьесберегающие технологии в школе.***

Состояние здоровья подрастающего поколения- важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

 Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, в начальную школу внедряются здоровьезберегающие технологии, которые помогают решать важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной жизни.

 Практическая значимость предоставленного опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике.

 Применение здоровьезберегающих технологий помогает растить детей здоровыми, крепкими, учит их ценить свое здоровье и ответственно к нему относиться.

 Предоставленные опыт применение и использование разнообразных форм работы с детьми, позволяет мне повысить интерес ребенка к сохранению своего здоровья.

 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Как писал известный врач Н.М.Амосов: «чтобы быть здоровым, нужно собственные усилия, постоянные и значительные; заменить их нельзя ничем».

Проблема сохранения здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы.

На сегодняшний день особенно актуальна тема здоровьезберегающих технологий в условиях комплексной информатизации учебного процесса.

Изучив физическое состояние учащихся, добиваюсь активного участия в проведении мероприятий направленных, на укрепление здоровья детей, стараюсь замечать достижения или недостатки ребенка.

Тщательно продумываю организацию двигательного режима детей в течение дня. Использую разнообразные формы работы, множество игр, упражнений.

 Цель моей работы- сохранить и укрепить физическое здоровье учащихся.

 Цели достигаю посредством поставленных задач.

 ЗАДАЧИ:

 - прививать гигиенические навыки;

 -формировать у детей потребность в здоровье и осознанном отношении к нему;

 -формировать систему знаний о здоровом образе жизни;

 -развивать физические способности;

 Работу по внедрению здоровьезберегающих технологий ввожу в каждом классе, прививаю детям чувство ответственности за свое здоровье.

 В целях полноценного физического развития детей, уделяю большое внимание развитию их двигательных навыков и умений.

 Занимаясь с учащимися здоровьезберегающими технологиями, заметил, что все занятия положительно влияют на физическое состояние детей. Они уверенно учаться, меньше устают на уроках, принимают активное участие в школьной жизни

***5. Педагогическая идея.***

Понимая необходимость выполнения требований соответствия школьного образования целям национальной образовательной политики, выстраиваем свою работу на основе законодательных и нормативных документов, принятых в России и Республики Мордовия, применяя принципы и стратегии развития государственного образования. В соответствии с тем, что современная школа переживает период реформ, обусловленных переходом к новой образовательной парадигме, ФГОС нового поколения, считаем своими приоритетами интересы личности, адекватные тенденциям развития общества. Считаем педагогический опыт адекватен принципам концепции развития страны до 2020 года: «Наш приоритет – это производство знаний, новых технологий и передовой культуры» (Д.А.Медведев). В основе Стандарта нового поколения лежит системно - деятельностный подход.

Основная идея системно-деятельностного подхода состоит в том, что новые знания не даются в готовом виде. Создаем условия для вовлечения каждого учащегося в активную мыслительную деятельность на уроке и вне его через осуществление системно-деятельностного подхода в обучении, что обеспечивает не только повышение качества знаний по предмету, но и развитие мотивационной сферы, активизацию познавательной деятельности учащихся.

Школа, реализующая программу укрепления здоровья, повышает возможности детей в плане обеспечения безопасной и благоприятной для здоровья социальной, физической и психологической среды, способствует формированию у учащихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

***6.Средства и методы***

- теоретический анализ педагогической и психологической литературы;

- анализ нормативных документов;

- обобщение передового педагогического опыта в области преподавания физической культуры в рамках системно - деятельностного подхода;

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. С увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается и наоборот. Наиболее типичными примерами построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода являются длительный непрерывный бег, плавание, бег на лыжах, катание на коньках, велоезда. Интенсивность выполнения упражнений, как правило, умеренная (при ЧСС 130-170 уд/мин), продолжительность - от 15 до 90 мин и более. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 40-50-60-70-80 кг с полными интервалами отдыха между подходами; пробегание отрезков 200 + 400 + 800 + 1200 м) способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка (например, пробегание отрезков в следующем порядке: 800 + 400 + 200 + + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) позволяет достигать больших объемов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-25 раз, повторить 3-4 серии с отдыхом до достаточно полного восстановления; повторное пробегание отрезков 400 м х 6 раз. В первом случае развивается силовая выносливость, во втором - специальная беговая выносливость.

Интервальный метод так же, как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а с жестко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Например, пробегание отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха. Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если выполнить эту же работу (30 м х 10 повторов), а интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то мы обеспечим развитие не скоростной выносливости, а в большей степени скорости.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Для каждого упражнения определяется место или "станция" (рис. 5.3). Обычно круг составляет 8-10 станций. На каждой из них студент выполняет упражнение (например, подтягивание, приседание, отжимание, прыжки, упражнение на пресс и т.д.) и проходит круг от одного до трех раз. Используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

***7.Результативность опыта***

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что:

**Личностные результаты** – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.

**Метапредметные результаты** – освоение обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные результаты** – усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, -знаний и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей. Системно-деятельностный подход нашёл своё воплощение в образовательных стандартах начального общего образования по физической культуре.

 Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

 - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование первоначального двигательного опыта;

 - овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;

 - воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ включает в себя следующие положения:

- укрепление здоровья и личную гигиену;

- оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы);

 - утреннюю гимнастику и физкультпаузы;

 - правильное дыхание и осанку;

 - правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;

 - правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;

 - ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, преодоления препятствий и использование их в изменяющихся условиях. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки). Простейшие акробатические упражнения (стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, перевороты лёжа, кувырки, прыжки) в различных вариантах. Основные плавательные упражнения. Способы передвижения на лыжах. Физические упражнения на развитие ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы. Упражнения с мячом. Подвижные игры.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать:

 - способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;

 - правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь:

 - применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

 - выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;

 - определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

 - выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

 - соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

 - использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.