Описание педагогического опыта работы

Надина Андрея Ивановича,

учителя физической культуры

Муниципальное бюджетное

 общеобразовательное учреждение

«Атюрьевская СОШ№1»

«Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной

деятельности через спортивные и подвижные игры»

Содержание.

1. Введение

1.1. Актуальность и перспективность опыта.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной

деятельности через спортивные и подвижные игры

2.1. Подвижные игры

2.2. Спортивные игры

2.3. Ведущая педагогическая идея

2.4. Технология опыта.

3. Заключение

4. Список литературы.

1. Введение

1.1. Актуальность и перспективность 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 сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной патологий.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры

 2.1. Подвижные игры

Важную роль на уроках физической культуры отвожу 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.

Считаю, что каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач: для эмоциональной разрядки, повышения интереса школьников к урокам, формирования и развития физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость). Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Проведение подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время считаю наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного и среднего возраста. Для человека этого периода игра является произвольным изображением его внутреннего мира, изображение его потребности. Это самое чистое и самое духовное проявление человека, и, в то же время, игра является копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром. Немалую роль играет отношение ребенка к системе подвижных игр, к умению определить и осознать ценность подвижных игр, суметь принять их должным образом в своей жизни, в различных видах своей деятельности с пониманием цели подготовить себя к труду, развить умственные и духовные силы, укреплять здоровье и закаливать организм.

В своей педагогической практике использую коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

В коллективные подвижные игры одновременно привлекаю целые классы. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Большинство подвижных игр, организуемых на моих уроках, требуют от участников быстроты. Это игры, строятся мною на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Считаю, что постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы на уроках использую игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. При организации игровой деятельности с детьми большое внимание уделяю играм с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, которые вызывают значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости организую в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Из опыта работы выделяю, что под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма. На занятиях, при организации игровой деятельности, особое внимание уделяю сложности и разнообразию движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. В зависимости от задач и характера игр, их физических и эмоциональных нагрузок, состава учеников, стараюсь включать их во все части урока. В начале урока, в подготовительной части, использую игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшие движения для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока использую игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. В заключительной части урока применяю игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа. Считаю, что подвижные игры имеют большое прикладное значение. Они являются средством общего физического воспитания детей и подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

2.2 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 партнѐрами 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. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

Специально подобранные мною игровые упражнения, выполняются индивидуально, в двойках, тройках, командах. Особое внимание уделяю на подвижные игры и задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. И это понятно. Так как особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Спортивные игры традиционно популярны среди обучающихся благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком смысле слова. В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни. Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привитию интереса к предмету физическая культура. Всѐ это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровье сберегающих технологий. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно-воспитательного процесса.

2.3. Ведущая педагогическая идея

Это:

- 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.

2.4. 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, здоровье сберегающие 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).

3.Заключение

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.

4.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