Опыт работы

Русских Ирина Борисовна.

2013г

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Слайд1 | Важную роль для всестороннего, гармонического развития личности играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. |
|  | Исследования учёных в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы |
| Слайд2 | В данной ситуации очень актуальна проблема сохранения здоровья учащихся. |
|  | Наиболее доступным и эффективным методом решения этой проблемы являются подвижные игры. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. |
| Слайд3 | Поэтому, применяя на уроках и во внеурочное время игровые технологии, я ставлю перед собой следующие цели и задачи:   * **Цель:** * **Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.**   **Задачи:**  **1. Развитие двигательных способностей и физических качеств.**  **2. Обучение жизненно важным умениям и навыкам.**  **3 Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.**  **4. Воспитание потребности к знаниям и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями** |
| Слайд 4  Фото школы, спортзала,детей | Наша школа расположена в сельской местности, живописном месте. Она имеет современный спортивный зал, площадку. Благодаря средствам, выделенным по программе модернизации значительно укрепилась материальная база для занятий физической культурой. Отремонтирован спортзал, заменен пол и окна, приобретено спортивное оборудование. Всё это способствует активному занятию физической культурой и вызывает огромный интерес учащихся. |
|  | Основная идея моего опыта заключается в разработке системы уроков и внеклассных занятий по физической культуре с элементами подвижных игр и их включении в образовательный процесс |
| СЛАЙД5 | В соответствии с целями и задачами деятельности по введению в образовательный процесс подвижных и спортивных игр на первоначальном этапе реализации опыта был проведён анализ литературы и педагогической практики по соответствующей опыту тематике. В результате мною была собрана картотека спортивных и подвижных игр. Для начальной школы это, прежде всего подвижные игры ,а начиная с 5 класса, это технические игры. |
| СЛАЙД 6  ОТО УЧ-СЯ в  спортзале | Далее на основании дифференциации имеющихся игрпо преимущественному развитию психических процессов и физических качествя составила ориентировочные таблицы использования игр для начальной школы и для школьников среднего и старшего звена. Таблицы использовались при разработке тематического планирования уроков физической культуры, где на каждом из уроков, в зависимости от группы образовательных задач запланировано проведение тех или иных подвижных и спортивных игр  При планировании уроков и уже в ходе их проведения я использую следующие подходы:  - нетрадиционные формы и методы организации класса к работе на уроке (например: на уроке гимнастики в 5 – 6 классах вместо обычного построения, рапорта и разминки из комплекса ОРУ на входе в спортзал выслушать доклад командира группы из 5-7 человек о готовности к участию в соревнованиях будущих «альпинистов» на этапах:  «Ров» ► «Мост» ► «Крутые горки» ► «Обрыв» ► «Лавина»);  - выполнение ОРУ самостоятельно, в индивидуальном темпе под музыку;  - деление класса на подгруппы по интересам;  - дополнение учебной программы нетрадиционными видами спорта для повышения интереса к уроку, его познавательной и развивающей деятельности (например: волейбол по правилам «пляжников», преодоление препятствий с элементами пожарно-прикладных видов спорта);  - выявление индивидуальных способностей учащихся в популярных русских видах спортивных состязаний: лапта, городки, перетягивание каната, гиревой спорт |
|  | **через подвижные игры и эстафеты удается совершенствовать умения и навыки на уроке физкультуры** .  1 Спортивные игры содержат большой арсенал сложных технических приемов . Да и сама игра в баскетбол и волейбол для ребят на первых порах сложна. В результате интерес к уроку снижается, здесь и оказывают неоценимую пользу игры и эстафеты, направленные на совершенствование элементов техники, умений и навыков игры.  2 Урокам по л/а присуща цикличность, монотонность, что притупляет интерес учащихся к занятиям. Заинтересовать учащихся и повысить интерес к уроку можно используя игры и эстафеты. Применение различных игр и соревновательных упражнений позволяет скучную и монотонную работу сделать увлекательной и интересной.     1. Играть и соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в других видах программы. Чтобы повысить заинтересованность учащихся, можно проводить командные игры и эстафеты; кто выполнит больше, за наименьшее количество времени, за лучшее и правильное выполнение. Особое внимание уделяется полосе препятствий и круговой тренировке «Муравейник».   4 Подвижные игры и эстафеты являются средством совершенствования лыжной техники. С помощью игровых упражнений ребята успешно приобретают навыки и умения передвижения по дистанции. Особенно эффективны командные игры и эстафеты на технику лыжных ходов, спусков с горы и подъемов. |
|  | Я использую разные методы, средства и формы организации обучения Мною разработаны методические рекомендации по проведению физкультурных минуток на уроках и переменах с элементами народных игр. Эти рекомендации используют мои коллеги по школе.  Особенно тщательно даны рекомендации по такой игре, как лапта. Элементы этой игры отрабатываются на пришкольной площадке в летнее время. |
|  | Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является сознание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.  Создание ситуации успеха, как на уроке, так и во внеурочной деятельности — основное кредо педагогов нашей школы. Особенностью нашей школе является то, что в ней обучаются дети из приюта, Троицкого района, с отделения Степнинское которые вливаются в коллектив школы на разных ступенях обучения. Я привлекаю их к активному участию в спортивных играх, соревнованиях. Через игры им легче адаптироваться в новых условиях, заявить о себе, завоевать авторитет. |
|  | Сочетая сложные физические упражнения с сюжетно-ролевой игрой на одном уроке, я добиваюсь высоких результатов и устойчивого интереса к занятиям физкультурой. |
| Слайд 7 | В школе провожу достаточное количество внутришкольных мероприятий, многие из которых стали для нас традиционными:  - Школьный турнир по баскетболу (9-11 классов);  - День Здоровья  - «Футбол на снегу» 9-11 классы);  - Школьный турнир по волейболу (7-11 классы);  - «Веселые старты»  - соревнования по лапте*;*  Во внеурочное время для популяризации спорта я сотрудничаю с Досугово-спортивным центром села, куда вовлекаю учащихся с «двигательным дефицитом». Активно участвуя в играх, соревнованиях, туристических походах эти дети начинают проявлять больший интерес к спорту. |
| слайд | Для популяризации спорта я сама стремлюсь активно участвовать в спортивных соревнованиях. В 2008 году заняла 3 место в Спартакиаде Пластовского района по армспорту среди женщин, в 2009г награждена премией за ………………………………………………… |
|  | Таким образом, игра является одним из важнейших средств физического воспитания школьников. Во время игр у школьников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков |
|  | Результативность применения народных и подвижных игр как средства развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся можно определить по анализу итогов контрольных срезов, переводных экзаменов, а также изучению динамики диагнозов заболеваний и тестированию на предмет психоэмоционального состояния атмосферы взаимоотношений в классных коллективах. |
|  | В целом показатели физической подготовленности в классах 6 , 7 , 9 приобрели положительную направленность, что видно из следующей таблицы |
| Слайд 8 | Использование всего арсенала средств позволило ученикам школы добиться многих побед в соревнованиях разных уровней. |
|  | В районных соревнованиях по легкой атлетике наши учащиеся показывают хорошие результаты и занимают призовые места .2012 г.-2м. в районном кроссе в средней группе,3 м. в районном кроссе в группе 10-11кл.,2012г в фестивале по легкой атлетике -3м.,  Все большую популярность среди учениц нашей школы приобретает женский мини-футбол и они радуют нас своими победами. 2012г.-2м. в турнире по мини-футболу.  Не остаются наши команды без побед в соревнованиях по волейболу, лыжам.2010г.-1 м. по волейболу среди школ города и района.  Наши ученики активно участвуя в спортивной жизни школы приобретают большой опыт, который используют и в соревнованиях за сельское поселение, где также добиваются побед.Пример-недавно прошедшая Спортакиада сельских поселений, проходившая на территории с. Степное, где команда степнинцев, куда входили и учащиеся нашей школы, заняла 1 место. |