**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Волоколамская средняя общеобразовательная школа №2»**

Тема самообразования

**«Формирование двигательной активности обучающихся в процессе преподавания физической культуры»**

**Соколова Марина Николаевна**

учитель физической культуры

первой категории

Волоколамск 2011г.

Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Одной из характерных особенностей современного образа жизни школьников является сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания общеобразовательных учреждений. Из выше сказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья.

Входе работы над темой были выявлены следующие **противоречия:**

- между распространенным малоподвижным образом жизни обучающихся и возросшими требованиями к укреплению и сохранению их здоровья;

- между пренебрежительным отношением отдельных школьников к занятиям физической культурой и необходимостью постоянного повышения уровня их двигательной активности;

- между распространением вредных привычек в ученической среде и современным курсом общества на здоровый образ жизни.

Анализ противоречий помогает сформулировать **проблему:**

совершенствование процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого школьника в двигательной активности.

**Цель педагогического опыта** – формирование личности каждого обучающегося, обладающей хорошим физическим здоровьем, способной адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремлением к постоянному самосовершенствованию.

Для решения поставленных задач осуществляю:

- мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья школьников;

- совершенствую формы и методы проведения уроков и внеклассных мероприятий, средств материально-технической базы;

- применяю метод личностно-ориентированного подхода.

По результатам проведенного мониторинга выявлено, что на начало 2008-2009 учебного года

57% учащихся основной и средней школы отнесены к основной группе здоровья;

28% - к подготовительной;

7% - к специальной;

4% - освобождены от занятий физической культурой. Таким образом, практически половина учащихся имеют как небольшие отклонения в здоровье и физическом развитии, так и серьезные заболевания, дающие полное освобождение от уроков физической культуры.

В динамике от 5-го класса к старшему звену (10-11 класс) распределение по группам здоровья изменяется следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5 класс | 10-11 класс |
| основная группа | 62% | 36% |
| подготовительная | 28% | 42% |
| специальная | 5% | 6% |
| освобождение | 6% | 16% |

, что свидетельствует об ухудшении здоровья школьников, снижении

уровня двигательной активности от младших классов к старшим.

В своей практической деятельности я использую следующие критерии и показатели:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Диагностический инструментарий |
| 1.Сформированность двигательной активности обучающихся 5-11 кл. | 1.1.Уровень развития физических качеств.  1.2.Сформированность техники движений.  1.3.Соответствие знаний требованиям государственного стандарта. | 1.1.Система контрольных срезов, тестирование.  1.2.Наблюдения учителя.  1.3.Текущий опрос знаний, создание ситуации успеха |
| 2.Ориентация обучающихся на здоровый образ жизни | 2.1.Сформированность режима дня.  2.2.Сформированность двигательного режима.  2.3.Сформированность системы закаливания. | 2.1.Анкетирование  2.2.Тестирование. |

**Ожидаемые результаты реализации поставленных задач:**

1. Повышение уровня физического и психического здоровья через двигательную активность обучающихся.
2. Повышение уровня развития двигательных качеств школьника.
3. Обеспечение статистического учета, контроля и анализа здоровья учащихся, повышение работоспособности детей.

Решающая роль в формировании и реализации потребности детей в движении принадлежит школе, где под управлением преподавателя, осуществляется организованная двигательная активность в форме уроков физической культуры и внеурочной деятельности. Впервые в Рабочую программу по физической культуре на 2008-09 учебный год были включены разделы «Кроссовая подготовка» и «Мини-футбол». В своей внеурочной деятельности постоянно ищем новые пути и формы проведения внеклассных мероприятий – «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья!» При составлении плана - календаря физкультурно-массовой работы стремлюсь обеспечить единство учебной и внеклассной работы.

# Теоретическая база проекта

В поиске путей, форм и методов активизации процесса физического обучения, воспитания и оздоровления (повышения двигательной активности) школьников опираюсь на передовой опыт, предлагаемый на страницах журнала «Физическая культура в школе», газеты «Спорт в школе» новинки методической литературы 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.

**«Все наши замыслы, все поиски и построения превращаются в**

**прах, если у ученика нет желания учиться» В.А.Сухомлинский**

В основном свою работу я строю на формировании мотивации обучения. Мотивы учения подразделяю на внешние, исходящие от учителя, родителей, класса, и внутренние, или истинные мотивы, имеющиеся у самого учения.

Познавательный интерес, активность (интенсивность, прочность, сознательность, систематичность), самостоятельность – важные компоненты мотивации учения.

Развитие ученика осуществляется не столько на основе знаний, умений и навыков, сколько по пути совершенствования личности, обучения ученика самостоятельно мыслить, принимать в жизни адекватные обстоятельствам решения. Эффективность процесса физического воспитания школьников определяется следующими обстоятельствами:

- спортивная и учебно-материальная база для занятий;

- врачебный контроль и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;

- учебная работа по физкультуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в школе;

- внеклассная спортивно-массовая работа.

Для меня оптимальна технология физического воспитания школьников, направленная на формирование двигательного режима ученика и педагогическое поле моей деятельности 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.

Для обеспечения оздоровительно-образовательного пространства школьников осуществляю:

- непрерывное самообразование;

- совершенствование методического уровня;

- ведение мониторинга уровня физического развития обучающихся;

- связь с детско-юношескими спортивными клубами;

- связь с родителями;

- межпредметную связь;

- совместную работу с медицинским персоналом.

Педагогически продуманная технология физического воспитания, направленная на формирование двигательного режима школьников, приводит детей к определенному уровню физического развития, укреплению их здоровья, достижению спортивных результатов.

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 я 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 я 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.

Для воспитания устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями важно, прежде всего, чтобы учащиеся понимали смысл и знание выполняемых заданий, нацеленных на улучшение их здоровья и физического развития, достижение высокого уровня физической подготовленности и личных количественных показателей. Воспитывая устойчивый интерес к урокам физической культуры, стараюсь осуществлять обучение так, чтобы школьники видели плоды своего учебного труда. Воспитанию интереса к урокам способствует нешаблонное проведение занятий, использование таких методических приемов, которые позволяют ученикам проявлять инициативу, творчество, активность, самостоятельность (из числа обучающихся, добившихся лучших результатов на уроках, комплектую сборные команды для участия в городских спортивно – массовых мероприятиях).

Важным условием в своей работе считаю доведение школьников до требуемой кондиции по формированию их двигательной активности в практической работе. Организация детей на участие в массовых спортивных соревнованиях совершенствует уровень моих организаторских умений, способность объединять детей и управлять большим количеством школьников в спортивном зале, за городом, на стадионе и так далее.

**Список использованной литературы и интернет-ресурсы**

1.http://wiki.iteach.ru/index.php/Обобщение\_опыта\_%22Двигательная активность%22

2. В.А. Сухомлинский «Павлышская средняя школа», М., 1969г.

3.<http://bmsi.ru/doc/46c54b96-1fed-49a0-b28f-> 6a441e5a03bf

4.http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/library/vospitanie-dvigatelnoi-aktivnosti-i-samostoyatelnosti-shko

5. Учебное издание Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение», 2008

6. Данные мониторинга по физическому развитию и физической подготовленности школьников за 2010-2011 учебный год (авторские материалы).