***Описание опыта***

***учителя физической культуры МБОУ СОШ с.Успенка Тандинского кожууна***

Важнейшим направлением учебно-воспитательного процесса общеобразовательного учреждения и деятельности учителя физической культуры является внедрение комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов, направленной на развитие двигательных способностей. Комплексная программа объединяет сложившиеся формы физической культуры в единый, гигиенически обоснованный двигательный режим, который способствует гармоническому развитию личности, достижения физического совершенства и готовности выпускников школы к высокопроизводительному труду и защите Родины.

С целью реализации этих задач, исходя из условий и возможностей школы, проводятся уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, на повышение физической закалки и подготовленности, достижения спортивных результатов и выполнения учащимися спортивных разрядов.

Необходимым условием реализации школьной программы по физической культуре является укрепление и расширение учебно-спортивной базы школы. Спортивная площадка оборудована двумя баскетбольными щитами, и двумя волейбольными стойками. Для проведения уроков гимнастики имеется инвентарь и оборудование (гимнастическая перекладина, маты, скамейки), что способствует увеличению моторной плотности урока по спортивным и подвижным играм имеется необходимый набор мячей. Для занятий в группах по ОФП имеется беговая дорожка, три стола для игры в настольный теннис.

Основной формой физического воспитания детей является урок физической культуры. Комплексная программа является основным документом для учителя, на основе которого составляется сетка часов на учебный год, тематические планы-графики на каждую четверть, планы конспекты уроков. Ученикам предлагаю самостоятельно демонстрировать комплекс утренней гимнастики или разминки, подобрать упражнения для развития гибкости, силы, а наиболее подготовленным ученикам показать технику выполнения, элементов, навыков, комплексов и т.д. Даю конкретные домашние задания как в целом всему классу или индивидуально каждому ученику. Во время урока корректирую допустимые ошибки ученикам, соблюдаю дозировку и плотность урока, уделяю внимание страховке и самостраховке. На уроках часто использую музыкальное сопровождение, видеозаписи с элементами ритмической гимнастики. Для оценки успеваемости учеников по предмету опираюсь на учебные нормативы, провожу тесты, проверяю степень овладения двигательными навыками, действиями. При оценке успеваемости учитывая индивидуальные способности и особенности каждого ученика, включая его физическое развитие, телосложение, биологический возраст.

В школе нет освобожденных от уроков физической культуры учащихся, все учащиеся специальной медицинской и подготовленной группы посещают уроки, и выполняют те задания и упражнения, которые не противопоказаны их состоянию здоровья. Ученики сдают контрольные нормативы согласно учебной программе для данной категории. В целях повышения ответственности школьников за выполнение требований программы по физической культуре в школе, по выбору учеников 9-11классов проводится итоговая аттестация по физической культуре и итоговая оценка выставляется в аттестат об основном общем и об окончании школы. Оценка выполнения физических упражнений самими учениками и оценка своего физического развития один из основных педагогических приемов. Поэтому в начале и в конце учебного года в школе проводится мониторинг определения общего уровня физической подготовки учеников основной медицинской группы, класса и школы в целом. В школе разработано положение, план проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Большое значение для всестороннего развития личности являются внеклассные формы занятий физической культурой и спортом. Общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия должны отвечать определенным требованиям воспитательной направленности, массовости, свободному выбору учениками вида физкультурных занятий. Для налаживания массовой физкультурной работы в школе опираюсь на самих учащихся. В школе создан Совет коллектива физкультуры, выбраны физорги классов. Совместно с организатором внеклассной работы проводятся все внеклассные спортивно-массовые мероприятия. Для проведения различных спортивных мероприятий привлекаю родителей и молодежь села. Без общешкольных физкультурно-массовых мероприятий не может быть полноценной внеклассной спортивно-массовой работы. Эти мероприятия привлекают к регулярным занятиям физической культурой еще неохваченных кружками и спортивной секцией учащихся. Эти мероприятия являются эффективным средством активного отдыха и подведения личных и командных результатов. К таким соревнованиям в школе относятся внутришкольные соревнования по некоторым видам спорта как футбол, настольный теннис, пионербол, легкая атлетика, единоборства. Ежемесячно проводятся дни здоровья, два раза в год туристические походы. Традиционными в дни весенних каникул в школе стало проведение спортивного праздника «Папа, мама и я – спортивная семья!». Все эти мероприятия включены в календарный план, который размещен на стенде спортивно-массовой работы в школе. Календарный план составлен с учетом материальной базы школы, прохождения программного материала, контингента учащихся, календарного плана ДЮСШ с.Бай-Хаак Тандинского кожууна. Большое внимание в школе уделяется и патриотическому воспитанию школьников, например «Эрниӊ эрези!», военно-патриотическая игра «Зарница» и т.д.

Большой популярности не только у детей нашей школы, но и у детей других школ кожууна пользуются ежегодные традиционные соревнования «Дети Таӊды!». Команда школы не раз становилась победительницей и призером кожуунных и республиканских спортивных соревнований среди учителей и учащихся. Мною проводится спортивные секции «Найт» настольный теннис и «Футбол». Набор в секции проводится по принципу: все желающие, отнесенные по состоянию здоровья в основную медицинскую группу. Основными задачами спортивных секций являются: наибольше вовлечение детей к систематическим занятием физической культуры и спортом, выполнение установленных норм технической, общей, специальной физической подготовленности, подготовка спортсменов массовых разрядов по культивируемому виду спорта, а так же участие в различных соревнованиях.

С целью достижение хороших результатов в своей работе выбираю оптимальные варианты, средства и методы обучения поэтапного решения задач физического воспитания в конкретных условиях (материальная база, условия проведения уроков, оснащенность инвентарем и т.д.).

Основными задачами физического воспитания считаю:

* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физкультурой и спортом;
* расширение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья;
* развитие двигательных качеств;
* содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств учащихся, расширение кругозора.

Формы физического воспитания детей многообразны. Считаю, учитель обязан каждую из них использовать с возможно большей эффективностью. Поэтому мне приходится быть и методистом, и организатором, и тренером, и руководителем, и хозяйственником, а самое главное, старшим товарищем и другом.

**Применение современных информационно-коммуникативных технологий в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.**

***Информационно-коммуникативные технологии***

ИКТ занимают особое положение в современном информационном мире. Навыки владения компьютером, умение использовать его в повседневной работе, работе в Интернет, умение использовать электронные информационные ресурсы, находящиеся в распоряжении человечества, являются приобретенными на сегодняшний день. Я стараюсь идти в ногу со временем и тоже применяю ИКТ в своей педагогической деятельности на уроках физической культуры и на секционных занятиях. При выполнении упражнений, как в разминке (ритмическая гимнастика), так и при выполнении упражнений в основной части урока использую функциональную музыку. Учащимся легче привыкнуть к заданному ритму в конкретном упражнении. Главное, что музыкальное сопровождение очень нравиться детям, а, значит, я добиваюсь желаемого результата – у детей повышается мотивация к выполнению упражнения.

Говоря о применении ИКТ - технологий на уроках, я хочу обратить особое внимание на специфику своего предмета – физическая культура, поэтому в своей деятельности я больше внимания уделяю коммуникативной составляющей.

Для повышения эффективности своей работы я использую:

- комплексность обучения;

- технологии поэтапного обучения;

- педагогику сотрудничества;

- дифференциальный и индивидуальный подход в обучении;

- игровые технологии, спортивные и подвижные игры;

- технологию комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся;

***Комплексность обучения.***

Обучая двигательным умениям, развивая физические способности детей, стараюсь действовать всегда комплексно, потому, что одновременно формирую мир представлений, дум и чувств школьника, воспитываю его ум и волю, целеустремленность, прививаю ему нравственные и эстетические качества. Для этого я использую принципы воспитывающего обучения, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования, принцип наглядности.

На начальном этапе стараюсь дать представление учащемуся о том или ином упражнении, которое ему предстоит выполнить. Для этого использую метод показа, рассказа, наглядного пособия, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение). Дозирую нагрузку учащихся, опираясь на технологии дифференцированного и индивидуального обучения.

При выполнении тех или иных упражнений использую наглядные образы, которые позволяют учащимся представить, в каких жизненных ситуациях могут быть необходимы полученные навыки. Например, прыжок в длину с разбега. В какой жизненной ситуации он может быть использован? Преодолеть лужу или канаву. А как не упасть при этом, как правильно приземлиться? Разбираю упражнение по элементам (разбег, толчок, полет и приземление). У детей появляется мотивация для изучения прыжка с разбега, и они быстрее осваивают поставленную задачу.

***Педагогика сотрудничества.***

Важнейшее место в системе отношений занимает диалог «учитель-ученик», а сотрудничество реализуется в общей жизнедеятельности школьных коллективов, принимая различные формы: содружества, соучастия, сотворчества, соуправления.

Для успешной деятельности учитель должен учиться. У кого? Как? Сколько лет должен учиться учитель? Я думаю - всю жизнь. Процесс урока – это процесс, в котором учитель учит ученика, но при этом ученик учит учителя видеть и слышать, находить новые методические приемы, эффективные способы обучения. В концепции сотрудничества мой главный принцип – быть здоровым и научить этому других.

Считаю своей обязанностью организовать пропаганду физической культуры и спорта среди школьников и воздействую личным примером. Сама участвую в спартакиаде учителей кожууна, республики и являюсь капитаном сборной команды школы. На протяжении последних лет сборная учителей школы занимает первые, вторые места по итогам соревнований и слетов. В добрых традициях нашей школы стало проведение соревнований по волейболу среди сборной команды учителей и сборной учащихся.

В нашей школе проводится много внутришкольных соревнований: такие как День Бегуна, День Здоровья, соревнования по футболу, соревнования по спортивным играм, Веселые старты, Семейные старты и другие. Организуются всевозможные спортивные вечера ко Дню защитника Отечества, ко Дню Здоровья, провожу встречи с родителями.

В школе ежегодно проводится Спартакиада школьников, в которую включены соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, легкой атлетике, осеннему кроссу. Команда нашей школы многократный чемпион кожууна по настольному теннису, призер соревнований по футболу среди юношей и девушек.

К организации и проведению соревнований я привлекаю своих учеников – старшеклассников. Они с удовольствием выступают в роли организаторов, судей, наставников, капитанов. Поддерживаю связь с выпускниками школы, участниками и призерами кожуунных и республиканских соревнований. Для привлечения большего числа учащихся в спортивные секции тесно работаю с родителями и родительским комитетом школы. Посещая родительские собрания, стараюсь убедить родителей в необходимости занятий физкультурой и спортом. На основании своих наблюдений советую родителям записать своего ребенка в ту секцию которая в дальнейшем им пригодится.

Долг учителя – содействовать укреплению здоровья учащихся!!! Стараюсь, чтобы на моих уроках не было детей, освобожденных по причине болезни. Таких детей привлекаю в качестве помощников учителю на уроке физической культуры. По моему глубокому убеждению, ни в коем случае нельзя дать ученику почувствовать себя на уроке лишним. Это развивает чувство неполноценности и отчуждения от коллектива.

Считаю, исключительно ответственная работа учителя физической культуры по формированию морально-волевых качеств личности школьников требует от него особого мышления и специальных знаний. Большую роль играет и целенаправленность воспитания, и потому особенно следует отметить необходимость полного взаимопонимания, сплоченности, выработки единых требований к учащимся со своей стороны.

На своих уроках уделяю внимание стороне воспитания личности. Начинаю целенаправленную работу в этом направлении с младшего школьного возраста. Мне очень нравятся слова Л.С.Выготского: «Психологически грамотный педагог должен опираться «Не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития», «Не на созревшие, а на созревающие функции», иначе говоря, он должен учитывать не только то, чем в психологическом отношении уже обладает школьник, но и то, что у него будет формироваться в данном возрасте. Поэтому педагог, который заботится о развитии личности своих учеников, должен целенаправленно использовать физические упражнения, иначе говоря, игры, ситуации, методические приемы, способствующие формированию произвольности психических процессов и поведения».

На своем учебно-тренировочном занятии для формирования произвольного внимания я использую постепенно усложняющиеся задания и игры на внимание, такие как «Делай за мной», «Повторяй, как я», «Съедобное - несъедобное». Применяя работу в группах, проводя спортивные игры и соревнования - прививаю детям такие важные личностные качества как толерантность, коллективизм. Работая индивидуально - развиваю инициативность, выдержку, самостоятельность, дисциплинированность.

***Дифференцированный и индивидуальный подход в обучении.***

В своей работе применяю индивидуальный подход в обучении, считаю это одним из главных принципов современного урока физической культуры. Суть его – изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания. Индивидуальный подход предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальноевнимание к работе каждого ученика. На своих уроках подбираю упражнения и дозирую нагрузки с учетом здоровья, направленности физического развития (типа телосложения) и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств) школьника.

Наверное, в каждой школе есть нерадивые, трудные ученики, которым ни математика, ни физика, ни литература не интересны. Где такой ученик может проявить себя? В чем? Кто поможет ему встать на ноги, почувствовать себя полноправным членом общества? Как помочь ему адаптироваться в социуме, отвлечь от улицы? Видя таких учеников в своей школе, я стараюсь привлечь их в свою спортивную секцию, где работаю с ними индивидуально. Мои взаимоотношения с ними построены на доверии. Пытаюсь понять внутренний мир подростка, скорректировать поведение, помочь выстроить отношения с товарищами и учителями, дать ему возможность проявить себя с хорошей стороны на уроках физической культуры и в спортивной секции. Среди моих чемпионов есть и такие подростки.

***Технология комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся.***

Технология комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся подразумевает соотношение физических показателей ребенка с его навыками и умениями, позволяет учителю увидеть проблемы каждого ученика в физическом развитии и вовремя спланировать пути их устранения. Для меня технология комплексной оценки – это путь к здоровью детей.

У каждого учащегося нашей школы есть Паспорт здоровья, в котором отражены его физические показатели по определенным критериям. Все наблюдения проводятся под наблюдением учителя физической культуры и школьного врача два раза в год. С паспортом здоровья может ознакомиться любой родитель и ученик.

***Компьютерные технологии и мониторинг.***

Оперативный сбор и обработка результатов измерения, а также хранение этой информации не возможны без компьютера. Использование компьютерных технологий позволяет мне:

- вести оперативную диагностику учебного процесса, создавая базу данных;

- проводить тестирование учащихся по теоретическим основам физической культуры;

- обрабатывать результаты диагностического тестирования уровня физической подготовленности;

- рассчитывать методом таблиц группу физического развития и вести мониторинг;

- разрабатывать и хранить дидактические и методические материалы.

Разработка программного обеспечения в соответствии с приведенной методикой позволяет занести в компьютер всю собранную информацию, создать банк данных, выполнить все необходимые расчеты, вывести на печать в виде таблиц, диаграмм, и графиков. Проблема набора исходной фактической информации решается с помощью самих учащихся, которые с удовольствием помогают, ведь такая работа позволяет увидеть результат и проблемы не только мне, но и ученикам.

Используя увлечение подростков компьютерными технологиями, задаю небольшие домашние задания, связанные с поиском информации о новостях спорта по интернету, с подготовкой реферативных заданий по теории физкультуры и спорта, здоровому образу жизни.

Мониторинг образовательного процесса ведется мной на протяжении нескольких лет, и объективно показывает стабильный рост уровня физической подготовленности учащихся, формирование стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

***Игровые технологии, спортивные и подвижные игры.***

Игровая технология строится на основе активизации и интенсификации деятельности ученика, позволяет включить в процесс обучения эмоциональную сферу. Игра уже одним своим содержанием переносит ребят в иное измерение, в новое психологическое состояние. В игре они обретают не только уверенность, но и реальную возможность стать лидерами. «Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития» - писал В.А.Сухомлинский.

Игровая технология в физкультуре – это опыт, дошедший с глубокой древности. Многое в подвижных играх пришло к нам от традиционных народных игр и праздников. Культура спортивных состязаний Древней Греции – олимпийские игры до сих пор остаются мировым идеалом, объединяющим людей. Такие игры учат взаимодействию, взаимопониманию, ответственности, развивают волю и чувства, поэтому я считаю, что игровые технологии – самый прогрессивный и эффективный метод развития мышления.

Игровые технологии на своих уроках я применяю постоянно в форме подвижных игр, эстафет, веселых стартов, народных игр, и конечно, традиционные спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Наиболее удачным считаю свой опыт в развитии футбола, так как элементы этой игры включают в себя огромное разнообразие упражнений, доступных большинству учащихся это бег. Кроме того, футбол – коллективная игра, требующая слаженности, взаимопонимания, взаимовыручки, быстроты реакции, выносливости, ловкости, взаимоуважения участников игры.

В программе дана возможность для использования часов вариативной части по усмотрению самого учителя, учитывая условия материально-технической базы школы. Кроме базовой части в вариативной части в программе даны 18 часов. Выполняя программу государственного стандарта по физической культуре, на часы вариативной части формирую знания, умения и навыки по национальным тувинским играм «Почекушки (Тевектээр)», игра в «Кости (Кажык)», «Табунщики (Чылгычылар)», «борьба Хуреш » и т.д. С целью обучения навыкам этих игр организую провожу праздничные мероприятия, посвященные «Шагаа». При поддержке администрации школы и родителей учащиеся каждый год участвуют на национальных играх в республиканскую Шагаа. Учащиеся каждый год занимают места по национальным играм в тевек и в кажык. Достижения за последние три года:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012-2013г | 2013-2014г | 2014-2015г |
| Iместо – Моктээр Азият – награжден денежной премией  IIместо – Моктээр Азият вбив 1386 разз выполнил разряд тевеболиста награжден медалью и ценным призом состовым телефоном | I место Монгуш Маадыр – награжден сотовым телефоном  II место Оюн Далай-оол – награжден ценным призом  II место Ооржак Сыдым – награжден ценным призом | I место - Монгуш Найыр  награжден ценным призм  Iместо – Самдан Танзат награжден МРЗ плеером |
| Iместо – Оюн Анай-Хаак – награждена ценным призом  IIместо – Оюн Мария – награждена ценным призом | Iместо – Оюн Шораана – награждена сотовым телефоном  IIместо – Ооржак Дан-Хаяа – награждена ценным призом | Iместо- Ооржак А.В. – DVD пелеером  IIместо – Оюн Хорагай – награждена денежной премией |

Для проведения спортивных мероприятий оказывают спонсорскую помощь предприниматели, крестьянско-фермерские хозяйства и коллектив школы. Поэтому такая финансовая помощь позволяет, более организовано и интересно проводить традиционные соревнования и спортивно-массовые мероприятия.

Многолетний опыт работы в школе, где я работаю уже 12 лет, дает мне возможность изложить суть своего подхода, методики педагогической и воспитательной работы с учащимися.

Юный гражданин России впервые пришел к нам в школу: Маленький, живой крепыш. Любознательный, подвижный. Каким он станет через 11 лет? Насколько разовьется физически? В какой мере приобретет способность трудиться на благо общества? Всегда ли хватит у него сил, выносливости, чтобы выдержать тяготы армейской службы?

Все эти вопросы сразу же встают перед школой. Думать о них, решать их должен весь педагогический коллектив, но в первую очередь, учитель физической культуры.

Я считаю, что моя профессия – одна из самых трудных и сложных. И вместе с тем, она нужная и благородная.

В чем же сложность моей профессии? С какими проблемами приходится сталкиваться современному учителю физкультуры? Успех обучения, воспитания и развития юного гражданина во многом зависит от того, насколько мы, учителя заинтересуем его, насколько увлечем идеалом физического совершенства, как построим систему своей работы, какой путь изберем к заветной цели, какие средства и методы используем при этом.

И в этой сложной обстановке у меня особая роль - ведь для большинства детей я являюсь единственным человеком, способным со знанием дела содействовать их физическому развитию, помочь им обрести уровень физической подготовленности, соответствующий современным требованиям.