**Общие сведения:**

**Ф.И.О. автора опыта:** Варганов Алексей Васильевич

**Учреждение, в котором работает автор опыта, адрес с индексом:**

**МОУ «Лицей №7», г. Саранск**

**Должность с указанием преподаваемого предмета или выполняемого функционала:** Учитель физической культуры

**Стаж работы в должности:** 2,5 года

 В Государственном образовательном стандарте отмечено, что одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является «развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся…»

 Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.

 В «Методических рекомендациях о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации» указано, что «при разработке содержания образования целесообразно учитывать:

1) культурно – исторические традиции региона;

2) основные направления:

- оздоровительное

-спортивное

- общеразвивающее направление

**Моя личная позиция:**

* 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.

 За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. Осознание этого помогло мне в свое время сделать  для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

 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. Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей. Наследственная программа передается из поколения в поколение. Это необходимо использовать для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников.

 В настоящее время важна проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

 Цель моей 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 я использую внеурочные формы. Это соревнования школьные, районные и тренировки на базе школы. На уроках и внеклассных мероприятиях применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед. Во время урока мною используется фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой, ОРУ.

 Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, сюжетный, круговая тренировка. Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и так далее. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

 Большое внимание уделяю внеклассной работе, являюсь тренером школьных секций «Волейбол-девушки», «Волейбол-юноши».

    Основными в моей работе были  и остаются неизменные категории: доброта, справедливость, требовательность. Помочь каждому ребёнку реализоваться, наметить свою высоту, увидеть даже самый малейший успех.