Повышение уровня физической подготовленности учащихся через формирование мотивации и интереса к занятиям физической культурой.

 Целями данной проблемы являются:

-содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом
 - пропаганда и поощрение здорового образа жизни;

Исходя из целей, ставятся следующие задачи:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных способностей.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены ,правилам закаливающих процедур, коррекции осанки ,профилактики травматизма.

Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

 Комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации – основа формирования мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

       Основная черта современного урока физической культуры - четко выраженный индивидуальный подход к учащимся. Распределение заданий нуждается в четкой дифференциации. То, что проблемно для одного, может и не быть проблемным для другого.
         Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные (занимающиеся в спортивных секциях), имеющие спортивные разряды. И наряду с ними – ученики со средней и даже слабой подготовкой. Уроки физической культуры проводятся в разных условиях – в помещении, на площадке, в разное время учебного дня. Интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Одни любят баскетбол, футбол, другие – гимнастику, акробатику, легкую атлетику.
        На уроке каждый должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке: индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников: каждому хочется поскорее догнать товарищей.
           На уроках физической культуры необходимо применять личностно – ориентированное обучение. Для этого используются всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, методы индивидуальных заданий, дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитие физических способностей с учетом типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленности, учитываются интересы учеников, их двигательные и психические возможности. Урок строится так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и совершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых, а так же медлительных учеников и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Достижение более высокого результата (для одного ученика победа в игре на уроке, для другого – победа на районных, городских соревнованиях) вызывает положительные эмоции от уроков физической культурой, способствует движению вперед и развитию ребенка.

 Учащиеся оцениваются на основе персонального совершенствования, не сравниваясь с другими сверстниками.
           Необходимо выбирать формы, методы и средства обучения, организовывая двигательную деятельность ребенка на уроке с учетом его возрастно-половых особенностей, динамики физической подготовленности и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья.

При оценке физической подготовленности необходимо учитывать как максимальный результат, так и прирост результата.

  Урок является основной формой работы. Необходимо давать материал урока доходчиво и интересно. Большое внимание уделять проблеме мотивации. Для эффективного использования времени детей на уроке  использовать, наряду с традиционными  средствами, методами и приемами обучения, уроки по типу спортивных тренировок, игровых элементов. На уроках можно использовать приемы идеомоторной тренировки, применять специальные звуковые сигналы. Индивидуальную форму работы можно применять, когда учащиеся обучены умениям самостоятельно осваивать двигательное действие и развивать двигательные качества.
      Для оценки деятельности учащихся на уроке  по основам знаний используются: метод опроса, программированный метод и демонстрацию. По технике владения двигательными действиями используются  методы  вызова, наблюдения, упражнений и комбинированный  метод. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения в  любой части урока.  Метод опроса применяется практически на  каждом уроке и оценивает не только умения детей в выполнении различных упражнений, предусмотренных учебной программой, но и знания из области физической культуры. Можно использовать метод опроса и при проведении контрольных уроков. Чтобы активизировать внимание детей, используется следующий методический прием -  ученикам предлагается высказать свое мнение о выполнении упражнений товарищами.

          С целью определения уровня физической подготовленности учащихся проводится мониторинг, экспресс-тестирование , что позволяет строить свою работу более дифференцированно.

   Результативность данной системы проявляется в стойком повышении уровня физического здоровья учащихся всех классов,  у таких учеников появляются уверенность, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, формируется умение организовывать себя на достижение поставленной цели.