

**Представление педагогического опыта  
Новиковой Ярославы Леонидовны,  
учителя физической культуры  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»  
городского округа Саранск**

«Если вы хотите, чтобы педагогический труд давал учителю радость, чтобы повседневное проведение уроков не превращалось в скучную однообразную привычность, ведите каждого учителя на счастливую тропинку исследования» (В. А. Сухомлинский).

Педагогическая проблема, над которой я работаю в течение нескольких лет - «Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, физическому развитию посредством уроков физической культуры и внеурочной деятельности»

Человек не может «просто жить» и выполнять свою работу, он должен обрести цель, в которой работа и профессия, он сам и его действия в профессии занимают определенное место.

Не могу не согласиться с К.Д. Ушинским: учитель только в той мере воспитывает и образует, в какой он сам воспитан и образован, и только до тех пор он может воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим воспитанием и образованием. Однако в целом, для меня мастерство – это определённая педагогическая вершина, к которой я стремлюсь.

**1. Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового человека. Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным

фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психо-эмоциональные изменения.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта- это прежде всего создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы и т.д. Провожу комплексную диагностику физического здоровья обучающихся, результаты обрабатываются и анализируются для дальнейшего учебного пла-

нирования, доводятся до обучающихся, их родителей. Все эти технологические подходы повышают активность учеников, которые будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

## **2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- Формирование гармонично развитой личности по средством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение современных технологий помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни.. Я стараюсь делать так, чтобы обучающиеся были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы они с желанием спешили на урок. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Пожалуй, нет на сегодняшний день учителя, который бы не использовал на своих уроках мультимедийные технологии. Использование данной технологии помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Ученики учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы на уроке: метод индивидуальных заданий (дополнительные

упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними – ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому в начале каждого учебного года обучающиеся проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности обучающиеся дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В сентябре, октябре, мае уроки проходят на пришкольном стадионе. В январе-феврале обучающиеся ходят на лыжах.. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки.

Веду также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, часто провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы обучающихся и отношение их к занятиям различны. Одни любят спортивные игры, другие, легкую атлетику. А во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях – принимают активное участие, с удовольствием выполняют все задания.

На уроке каждый ученик 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, как: индивидуальные задания отстающим, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность учеников.

### **3. Наличие теоретической базы опыта.**

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личностный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у

обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках большое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

#### **4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих обучающихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Второй. этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий. этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.



Цель-умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития они делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания.

#### **5. Анализ результативности.**

В результате использования вышеописанных подходов в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;

- учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре и соревнований различного уровня;

- сформировать потребность у учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровые берегающие навыки.

**Результаты участия моих учащихся в конкурсах и соревнованиях различного уровня за межаттестационный период 2018-2022 г.г.:**

- 2018 год Байбикова Алсу 9б - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2018 год Трунин Павел 7б - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2019год Савельев Владислав 11а- призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2019год Честнов Данила 11а - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2019год Байгельдин Данила 8б призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2019год Трунин Павел 8б - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2019год Байбикова Алсу 10а призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2019 год Открытые республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях Байгельдин Данила 2 место, Боброва Анастасия 3 место
- 2020год Рузайкина Дарья 9б - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2020год Боброва Анастасия 9б - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2020год Байгельдин Данила 9б - победитель муниципального этапа ВОШ по ОБЖ

- 2020год Бузлаева Элеонора 11а - победитель муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2020год Рузайкина Дарья 9б - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2020год Пигальцов Али 7б - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2020год 2019год Трунин Павел 8б - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре
- 2020 год Зимняя спартакиада допризывной молодежи среди обучающихся МОО г.о.Саранск «Защитник Отечества» 2 место
- 2020 год Республиканский смотр-конкурс «Лучшая дружина юных пожарных» 1 место
- 2021год Павлунина Алина 11а - победитель муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Боброва Анастасия 10а- призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Трунин Павел 10а - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Байгельдин Данила 10а - победитель муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Ермолаев Илья 10а - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Давыдова Алина 9а - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Пигальцов Али 9б - призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021год Манин Сергей 6а - призёр муниципального этапа ВОШ по физической культуре

- 2021 год Байгельдин Данила 9а - призёр регионального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2021 год Соревнования по гребле на лодках на дистанции 500м среди учащихся общеобразовательных учреждений г.Саранска, посвященных памяти Ф.Ф Ушакова и 149-летию создания ВОСВОД 2 место
- 2022год Боброва Анастасия 11а – призёр муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2022год Байгельдин Данила 11а - победитель муниципального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2022 год Байгельдин Данила 10а - призёр регионального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2022 год Пигальцов Али 9б - призёр регионального этапа ВОШ по ОБЖ
- 2022год Всероссийская онлайн-олимпиада Учи ру «Безопасные дороги» Мардаева Екатерина призер
- 2022 Зимняя спартакиада допризывной молодежи среди обучающихся МОО г.о.Саранск «Защитник Отечества» 3 место
- 2022 год Соревнования по гребле на лодках на дистанции 500м среди учащихся общеобразовательных учреждений г.Саранска, посвященных памяти Ф.Ф Ушакова и 149-летию создания ВОСВОД 3 место

#### **6.Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Большую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Вызывает трудность проведения спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой. При организации обучения по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.

#### **7. Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО. Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, и спортивной. Физической культурой и спортом заниматься можно в любом возрасте, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект.

#### **8. Наглядное приложение:**

В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки, выступаю на семинарах; педсоветах.

Разработки уроков, рабочих программ и внеклассных мероприятий представлены на сайте школы <http://sc3sar.schoolrm.ru> и на интернет-портале <https://nsportal.ru/yaroslava-0>