**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 33»**

«Общая физическая подготовка обучающихся на уроках физической культуры с целью формирования здорового образа жизни»

Гаврилова Анна Игоревна

Главной причиной, побудившей меня заняться этой темой является рост негативной тенденции в состоянии здоровья детей и подростков на фоне социально-экономических преобразований, повлекших за собой снижение жизненного уровня многих слоев населения и экологического неблагополучия среды обитания за последнее десятилетие. Что проявляется в: нежелании учащихся направлять усилия на формирование здорового образа жизни;

* низкой учебной активности;
* недостаточной сформированной у учащихся умения применять свои знания на практике;
* низкой общекультурной компетенции учащихся.

Целью работы является повышение образовательных компетенций в области физкультурного образования. А именно, сохранение и улучшение здоровья детей посредством приобщения к занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся при использовании здоровьесберегающих технологий.

Задачи, которые я ставлю перед собой, для достижения цели:

* планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учетом конкретных условий школы;
* творчески применять профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;
* формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
* организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;
* помогать учащимся осознать необходимость сохранения и укрепления здоровья;
* выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;
* формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования;
* развивать основные двигательные качества;
* устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;
* учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач;
* аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.
* воспитывать в ученике уверенность в себе.
* раскрывать способности, творческий, нравственный, физический потенциал каждого ученика;
* разработать комплексы уроков с использованием современных образовательных технологий, в том числе информационных;
* разработать комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на сохранение и приумножение здоровья, и профилактику заболеваний.

В ходе работы над данной проблемой, мной разработано методическое сопровождение по развитию учебно-познавательной компетенции учащихся на уроках физической культуры, включающее в себя:

- календарно-тематическое планирование;

- систему упражнений, направленную на развитие внимания, силы, гибкости, ловкости, выносливости и др. физических качеств.

- разработан комплекс мультимедийных презентаций по различным темам курса.

Реализация программы самообразования запланирована мною в срок до 5 лет с разбивкой по годам, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

1. 2022-2023 учебный год.

2. 2023-2024 учебный год.

3. 2024-2025 учебный год.

4. 2025-2026 учебный год.

5. 2026-2027 учебный год.

II. Направленность на *Общую физическую подготовку обучающихся на уроках физической культуры с целью формирования здорового образа жизни* школьников на основе образовательных компетенций физического воспитания

В настоящее время в школе реализуется компетентности подход в образовании, а также в воспитании направленности личности на ведение здорового образа жизни. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций:

1. Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными ориентирами ученика на здоровье и здоровый образ жизни, его способностью видеть и понимать ЗОЖ, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, направленные на укрепление и сохранение своего здоровья в физическом воспитании.

2. Общекультурная компетенция. Множество вопросов, по отношению к которым ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности, — это особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, роль спорта и физкультуры в жизни человека.

3. Учебно-познавательная компетенция. Совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, элементы логической, общеучебной деятельности, соотнесенные с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации физкультурных занятий, целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки состояния своего здоровья.

4. Информационная компетенция. При помощи технических средств и информационных технологий формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию о сохранении здоровья, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее на уроках, докладах, в рефератах.

5. Коммуникативная компетенция. Включает знание способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в команде, владение различными социальными ролями в коллективе, обеспечивающие взаимное сохранение здоровья.

6. Социальная компетенция означает владение знаниями и опытом в сфере общественного здоровья, в социально-трудовой деятельности, в сфере семейных отношений и обязанностей.

7. Личностная компетенция направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки своего личного здоровья, а также комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

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

Поставленные цели и задачи реализуются за счет:

- внедрения и применения различных технологий;

- повышения эффективности урока;

- формирования и развития мотивов учения.

Современное образование требует от учителя знания и понимания сущности педагогических технологий. Причины применения педагогических технологий заключаются в необходимости внедрения в практику системно–деятельного подхода, возможность проектирования технологической цепочки, процедур, методов, форм, обучения в цели достижения гарантированного результата.

Обобщив свой опыт работы в школе, свою педагогическую концепцию, я пришла к выводу о том, что мне более близки те педагогические технологии, которые позволяют вовлечь каждого ученика в учебно-познавательный процесс, превращая его в активного участника этого процесса.

Условия малокомплектной школы создают благоприятную почву для использования технологий личностно-ориентированного и проблемного обучения.

Конечно, имеются трудности, вызванные разным уровнем готовности ученика к обучению, степенью его физического развития. Но как раз названные педагогические технологии позволяют решить и эту проблему, вовлекая в работу всех учеников, так как они позволяют:

* выбрать вид деятельности в соответствии со сформированными компетенциями учащихся;
* обеспечить дифференцированный подход к подбору заданий, уровню сложности, проверке выполненной работы;
* обеспечить развитие ученика путем включения ребенка в познавательную деятельность и направление его усилий на открытие новых знаний;
* создавать ситуацию успеха и психологического комфорта.

Я использую на своих уроках элементы перечисленных ниже технологий, что позволяет в целом поддерживать стабильный уровень качества обученности моих учеников.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Название технологии | Использование на практике | |
| 1 | | Развивающее обучение | Развиваю различные виды двигательной деятельности, взаимоответственности, самостоятельности выполнения упражнений;  вырабатываю способность обучаться в силу собственных возможностей. | |
| 2 | | Проблемное обучение | Ставлю проблемы с учетом индивидуальных наработанных компетенций, переход к исследовательской деятельности и организация ее таким образом, чтобы ученики сами додумались до решения проблемы. Работа с инструкциями в процессе учебной деятельности. В своей работе широко применяю проблемно-поисковый метод, исследовательский, познавательные игры и упражнения, самостоятельную работу, метод круговой тренировки. Цель применения этих методических подходов - это воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. Также применяю в своей деятельности методические приемы, относящиеся к методу вариативного упражнения, игровой и соревновательный. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство. Организации дифференцированной, индивидуальной, групповой или парной работы с обучающимися на учебных занятиях способствует развитию индивидуальных качеств личности.  Применение метода круговой тренировки уже в | |
| 3 | | Технология поддержки ребенка | Создаю в процессе урока ситуацию, позволяющую | |
| включить каждого ученика в образовательный процесс, учитывая его возрастные и психологические особенности. Использую индивидуальный подход. | |
| 5 | Проектная технология | | | Своеобразный лозунг проектного метода – «обучение через делание». Проектная технология предполагает наличие проблемы, требующей исследования, формулировку гипотезы, планирование и разработку исследовательских действий, сбор данных, их анализ, обобщение и, наконец, презентацию результатов. Данная образовательная технология нацелена на приобретение учащимися новых знаний на основе реальной жизненной практики, формирование у учащихся специфических умений и навыков посредством системной организации проблемно-ориентированного поиска. Развитие исследовательских навыков в процессе обучения на одном уроке и в серии уроков, в дополнительном образовании с последующей презентацией результатов работы в виде: реферата, доклада. |
| течение нескольких лет позволяет выделить ряд положительных моментов используемой методики: является универсальной и эффективной для разных видов программы; позволяет включить в деятельность максимальное количество учащихся; повышает динамику и плотность занятий; позволяет снизить утомляемость занимающихся за счет переключения с одного вида упражнений на другой; допускает использование различных методов в комплексе, в том числе коллективный и индивидуальный. Для отслеживания результативности используемой системы провожу два раза в год контрольное выполнение нормативных требований, которые отражают разносторонность подготовленности учащихся по каждой конкретной группе физических упражнений. Критерием характеристики уровня физической подготовленности наряду с выполнением программных требований являются и личные достижения ребёнка, основанные на сравнении с предыдущими результатами. Это дает возможность даже слабому в физическом плане, но старательному и трудолюбивому ученику оценить собственные успехи и стимулировать к дальнейшему самосовершенствованию. |
| 6 | Технология дифференцированного обучения | | | Не все дети одинаково воспринимают материал, поэтому задания учащимся представляю разные. Сильным ученикам предлагаю задания более сложные, слабым даю задания базового уровня. Или групповые задания, в классе создаются группы, в которых ученики разделены примерно одинаково, то есть и слабые, и сильные. Ученик, который затрудняется выполнять задания самостоятельно, чувствуя коллективную работу, стремится внести свой посильный вклад, поэтому проявляется интерес, сильные ученики помогают слабым, они выступают в роли учителя, что, безусловно, помогает усвоению учебного материала. |
| 7 | ИКТ (направленные на развитие мотивационно-ценностных компонентов личности школьника) | | | Использую системы мультимедийных презентаций с элементами анимации, фрагментами фильмов, участием в дистанционных конкурсах, развиваю навыки работы в Интернете. |

Любая из выше названных технологий может быть здоровьесберегающей, если будет отвечать следующим *требованиям*:

* недопустимость чрезмерной перегрузки и утомляемости,
  + обеспечение комфортности, сотрудничества, психологической раскрепощённости в коллективе,
* развитие эмоционально – интеллектуальных возможностей ученика,
  + формирование ЗОЖ, саморегуляции, неприятия вредных привычек,
  + воспитание ответственности за результаты своего учебного труда,
* соблюдение валеологического компонента.

Использование в педагогической деятельности разнообразных приёмов и способов работы на уроках, даёт возможность учащимся раскрыть свои творческие способности, найти себя, попробовать свои силы в исследованиях разного уровня. Всё это способствует увеличению:

* количества творческих работ учащихся, представленных на конкурсы различных уровней;
* количества учащихся, желающих участвовать в различных олимпиадах, конкурсах по предмету и спортивных соревнованиях;
* количества призеров и победителей в спортивных соревнованиях, различных олимпиадах и конкурсах по предмету.

Всякое обучение, по своей сути, есть создание условий для развития личности. В своей практической образовательной деятельности я ставлю цель - развитие индивидуальных способностей учащихся, путем создания эффективной системы обучения и воспитания. Для этого использую ряд положительных моментов, которые являются универсальными и эффективными для разных видов работы. Это позволяет включить в деятельность максимальное количество учащихся; повышает динамику и плотность занятий; позволяет снизить утомляемость занимающихся за счет переключения с одного вида упражнений на другой; допускает использование различных методов в комплексе, в том числе коллективный и индивидуальный. Для отслеживания результативности используемой системы провожу два раза в год контрольное выполнение нормативных требований, которые отражают разносторонность подготовленности учащихся по каждой конкретной группе физических упражнений. Критерием характеристики уровня физической подготовленности наряду с выполнением программных требований являются и личные достижения ребёнка, основанные на сравнении с предыдущими результатами. Это дает возможность даже слабому в физическом плане, но старательному и трудолюбивому ученику оценить собственные успехи и стимулировать к дальнейшему самосовершенствованию.

Огромное значение в формировании здорового образа жизни играет урок, на котором ребенок чувствует себя свободно, может проявить свои личностные качества. Безопасная среда урока — это та среда, в которой ребёнку комфортно, нет напряжённости и страха, где место занятий соответствует требованиям СанПиНов, где выполняются требования к объёму общей учебной нагрузки, объёму домашних заданий и, конечно же, где широко используют здоровьесберегающие технологии. Сбережение здоровья учащихся ключевая компетенция учителя.

Здоровьесберегающие технологии - способы управления учебно-воспитательной средой, исключающие стрессы, предупреждающие снижение мотивации учению, сохраняющие здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие технологии включают:

* обеспечение психологического комфорта учащихся,
* чередование стресса и релаксации,
* поддержку учащихся в учебных затруднениях,
* учёт индивидуальных нужд в обучении,
* удовлетворение потребностей в социализации, признании и самореализации личности,
* предупреждение снижения самооценки.

Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки учащихся в современной школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных.

Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Я стараюсь осуществлять образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемый  при тесном контакте педагог - медицинский работник – ученик); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой). Всё это осуществляется с помощью различных методов, которые я применяю на своих уроках: рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация, видеометод, упражнения, наглядность, обучающий контроль, игровой метод, занятия на свежем воздухе.

3-й час физической культуры я использую в кружке ОФП, осуществляю знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, я учу школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами школьников являются простудные заболевания, стрессы, предпосылки для нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

На ОФП, я с учащимися изучаю основы дыхательной гимнастики, навыки мышечной релаксации, комплексы для психической регуляции, упражнения на концентрацию внимания.

     Существенным моментом в оздоровлении школьной среды и осознании педагогическим коллективом прикладной значимости предмета физической культуры является интегрирование его с другими предметами, проведение совмещённых уроков с выходом в природную среду, решением практических ситуационных задач.

Важны для создания здоровой среды и *принципы педагогического воздействия*:

* педагогический оптимизм,
* уважение к воспитаннику,
* понимание душевного состояния ученика,
* заинтересованность в судьбе ребенка,
* раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья и сформировать культуру здоровья. Только тогда аттестат об образовании будет действительно путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь. В своей работе всегда обращаю внимание на:

* санитарное состояние спортивной площадки: освещенность, температура воздуха, чистота поля;
* состояние спортивного инвентаря: правильная расстановка, функциональность, соответствие росту учеников;

Стараюсь соответствовать *валеологическому «портрету» учителя:*

* внешний вид;
* психологический настрой на урок;
* правильное и профессиональное отношение и построение речи: отсутствие сарказма, насмешек, упреков, интонация;
* тактичность, доброжелательность;
* начало урока с психологического настроя (привлечение внимания и обеспечение необходимой мотивацией);

Требую от учеников, чтобы и они соответствовали *валеологическому «портрету» ученика:*

* + внешний вид (опрятный вид одежды и обуви, стрижка, чистота рук);
  + соблюдение правила ношения спортивной формы и сменной обуви;
  + активность ученика на уроке.

Постоянно наблюдаю за самочувствием учеников, создаю продуктивную атмосферу на уроке:

* + преобладание положительных эмоций;
  + психологический климат;
  + использование на уроке жизненного опыта учеников;
  + поощрение конкретных учащихся за конкретную работу;
  + применение активных методов обучения (дискуссии, подвижные игры, диалог, круговая тренировка и др.);
  + использование специальных способов организации работы активных (пассивных) учеников;
  + своевременная, адекватная и взвешенная реакция на нарушение дисциплины на уроке;
  + соответствие применяемых методических приемов и валеологических технологий индивидуальным возрастным психофизиологическим особенностям ученика.

Для того чтобы дети не уставали, провожу на каждом уроке подвижные игры, соблюдаю санитарно-гигиенические требования к занятиям физической культурой и гигиенические *критерии рациональной организации урока:*

* плотность урока: не менее 60% и не более 75 – 80%;
* количество видов учебной деятельности: 4 – 7;
* средняя продолжительность различных видов учебной деятельности: не более 10 -15минут;
* смена видов учебной деятельности не позже чем через 7 – 14 минут.

Организационный момент начала урока связываю с проверкой состояния здоровья; спортивного оборудования, одежды и обуви, и проверкой отсутствующих. Учащиеся должны быть готовы к выполнению обязанностей дежурных.

С первых минут урока, с приветствия, стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, так как у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Стиль моего общения демократичный, гуманный.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Процесс обучения в школе ни в коем случае не может строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на его сохранение и укрепление. Неэффективное использование учителем педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика разными путями: через повышенную утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия, ухудшение запоминания, формирование негативного отношения к обучению, нарушение дисциплины.

С каждого урока ученики должны уходить с обоснованным ощущением, что они научились чему-то для них новому. Формальная и многозначительная фраза о том, какую интересную и важную тему узнали сегодня ученики, воспринимается скорее как свидетельство о неудачно проведенном уроке. Известный педагог и режиссер П.М. Ершов отмечал, что мастерство учителя заключается в том, чтобы суметь вызвать у учеников при изучении нового или повторении старого материала положительные эмоции от занятий, когда то, что было недоступным или трудным, становится легким и получается.

И все же в работе по созданию в школе здоровьесберегающей среды необходимо обеспечивать системность, систематичность, комплексность мероприятий, осуществлять деятельностный и программно-целевой подходы.

Проводить мониторинг здоровья учащихся. Проводить анализ данных «Карты здоровья» учащихся, вести систематическую работу учителям с родителями и фельдшером ФАПа.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

Система моей работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде *пяти взаимо­связанных блоков*:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Название блока | | Характеристика блока |
|  | |  | |  | |
| 1 | | Создание здоровьесберегающей инфра­структуры | | Соответствие состояния и содержания здания и помеще­ний образовательного учреждения санитарным и гигиеничес­ким нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. | |
| 2 | | Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся | | Направлена на повышение эффективности учебного про­цесса, снижение при этом чрезмерного функционального на­пряжения и утомления, создание условий для снятия пере­грузки, нормального чередования труда и отдыха. | |
| 3 | | Эффективная организация физ­культурно-оздоровительной работы | | Направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физическо­го развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей орга­низма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. | |
| 4 | | Реализация дополнительных образовательных программ | | Внедрение в систему работы образовательного учрежде­ния программ, направленных на формирование ценности здо­ровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных обра­зовательных модулей или компонентов, включённых в учеб­ный процесс. | |
| 5 | Просветительская работа с родителями (за­конными представителями). | | Просветительская работа с родителями  (законными представителями) включает:   * лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;   + приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;   + организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных сорев­нований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п. | | |

Культура здоровья и безопасного образа жизни способствует фор­мированию у обучающихся ценности здоровья, а также его сохранению и укреплению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.
3. Баладанов О.Ю.,Козловский И.З.,Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - C.2 - 7.
5. Быховская И.М.,Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.
6. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. / Теория и практика физической культуры. - 2001, №8. - C. 9 - 12.
7. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. - с. 177 - 179.
8. Давыдов В.Ю., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры): учебно-методическое пособие. - Уфа, 2003. - 150 с.
9. В. Лях, А. Зданевич «Физическая культура – учебник для учащихся 6 -7 классов» - Москва, Просвещение, 2011 год.
10. В. Ковалько « Поурочные разработки по физкультуре для 6-7классов» - Москва, «Просвещение», 2012 год.
11. Б.Н. Минаев «Основы методики физического воспитания школьников». Москва, «Просвещение», 1989 год.
12. В.П. Филин «Основы юношеского спорта». Москва, «Физкультура и спорт», 1980 год.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/516706-tema-moego-samoobrazovanija-obschaja-fiziches>