

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

**Программа**  
**профессионального самообразования**  
(Индивидуальный план профессионального развития педагога)

**«Активизирующие методы**  
**на уроках физической культуры».**

Разработчик:  
учитель физической культуры  
Воронин А.В.

Сургут  
2020 уч.год

### **Актуальность темы.**

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетной и в аспекте дальнейшего развития системы образования, стратегическая цель которой на ближайшие годы ориентирована на воспитание и развитие здоровой, свободной и жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению, что невозможно успешно реализовать без формирования у обучающихся интереса к ведению здорового образа жизни.

Работая над темой самообразования «Активизирующие методы на уроках физической культуры» с 2020 г. по 2025 г. систематизирую и апробирую активизирующие методы обучения, что помогает позволить учащимся большинство физически трудных упражнений выполнять легко, играя и соревнуясь, тем самым преодолевая монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Данные методы в совокупности многогранны и являются проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций, что формирует здоровый образ жизни.

Таким образом, востребованность инновационного опыта в реальной педагогической практике выражается в том, что внедрение новых активизирующих методов физического воспитания школьников дает возможность предлагать соответствующие рекомендации индивидуализации физических упражнений на уроках физкультуры для физического самосовершенствования школьников, для повышения оздоровительной эффективности их физического воспитания и объективизации оценки успеваемости учеников.

### **Сроки реализации программы (2020- 2025 год)**

Диагностический 2020-2021 г.

Прогностический 2021-2022 г.

Практический 2022-2024г.

Обобщающий 2024-2025г.

**Тема самообразования:** «Активизирующие методы на уроках физической культуры».

**Цель** - развитие двигательных и физических качеств у детей, путем активизирующих методов (соревновательного и игрового).

Моим педагогическим кредо является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализации возможностей достижения каждым физического совершенства, укреплении и многолетнее сохранение здоровья.

В соответствии с данной целью сформулированы задачи, решаемые в процессе реализации данного проекта:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать нормальному физическому развитию;
- обучать жизненно - важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать навык самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

#### **Методы самообразовательной работы по программе:**

- теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме;
- анализ учебных программ;
- обобщение эффективного педагогического опыта;
- наблюдение, беседы, анкетирование;
- анализ продуктов учебной и самообразовательной деятельности учителей;
- методики для определения уровня самооценки, экспертной оценки;
- тесты- опросники субъективного контроля.

#### **Формы самообразовательной деятельности учителя по программе:**

- курсы повышения квалификации;
- методические практикумы в школах;
- обсуждение специальной педагогической и психологической литературы;
- подготовка к аттестации;
- научно-практические конференции;
- обобщение своего опыта работы и представление его в публикациях;
- освоение современных образовательных технологий образования и воспитания;
- теоретические семинары по проблемам повышения качества образования и личностно-профессионального развития учителя;
- обсуждение проблем самообразования и повышения качества образования на заседаниях методических советов, методических объединениях учителей;
- проведение самоанализа деятельности учителя за год, рефлексия своего опыта.

**Формы отчёта о проделанной работе:** сообщение на заседании ППЛ, открытые уроки, размещение своих разработок на педагогических сайтах, участие в профессиональных конкурсах.

#### **Механизм реализации:**

- портфолио;
- различные формы методической работы.

#### **Предполагаемые результаты:**

1.Учитель должен знать:

- основы общетеоретических дисциплин в объёме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач, педагогику, психологию, возрастную физиологию, школьную гигиену;
- методику преподавания предмета и воспитательной работы; программы и учебники;
- требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений;
- средства обучения и их дидактические возможности;
- требования ФГОС и рекомендации по их реализации в общеобразовательном учреждении;
- современные образовательные технологии;
- проблемы, которые могут быть решены с помощью данных технологий;
- результаты, которые могут быть получены после их применения на практике.

2.Учитель должен уметь разработать:

- модифицированный вариант учебной программы на основе примерных основных общеобразовательных программ;
- календарно-тематическое планирование;
- планы различных типов занятий;
- разноуровневые задания для текущего и итогового контроля.

3.Учитель должен уметь применять на практике:

- методы и приёмы новых технологий с учётом формирования ключевых компетенций школьника;
- проводить занятия различных типов;
- анализировать занятия и проводить самоанализ в соответствии с ФГОС;
- оценивать результативность уровня физической подготовленности учащихся.

**План самообразования**

Этапы	Содержание работы
Диагностический 2020-2021	1.Анализ профессиональных затруднений. 2.Определение целей и задач темы. 3.Составление плана работы по выбранной теме самообразования. 4.Изучение методической, педагогической и психологической литературы. 5.Курсы повышения квалификации.
Прогностический 2021-2022	1.Выступление с отчётом по итогам реализации практического этапа на заседании ППЛ учителей физической культуры. 2.Подготовить участников к муниципальным соревнованиям. 3.Изучение опыта работы педагогов по выбранной теме. 4.Систематизация материалов методической,

	<p>педагогической и психологической литературы по теме самообразования.</p> <p>5.Корректировка работы.</p>
<p>Практический 2022-2024</p>	<p>1.Открытые мероприятия на школьном уровне.</p> <p>2.Участие в муниципальных соревнованиях.</p> <p>3.Посещение уроков учителей физической культуры в рамках предметных декад.</p> <p>4.Посещение семинаров, конференций.</p> <p>5.Самооценка и самоанализ своих занятий.</p> <p>6.Разработка мероприятий.</p> <p>7.Апробация разработанных уроков на практике.</p>
<p>Обобщающий 2024-2025</p>	<p>1.Анализ деятельности по теме самообразования.</p> <p>2. Открытые мероприятия на школьном уровне.</p> <p>3.Выступление на заседании ППЛ учителей физической культуры по теме самообразования.</p> <p>4. Участие в муниципальных соревнованиях.</p> <p>5. Мастер- класс «Использование активизирующих методов на уроках физической культуры».</p> <p>6.Оформление результатов работы.</p> <p>7.Публикации работ на педагогических сайтах в сети Интернет.</p>

# Профессиональное самообразование

## *«Активизирующие методы на уроках физической культуры».*

(образовательный проект)

Автор: Воронин Андрей Владимирович  
преподаватель по физической культуре  
МБОУ «СТШ»

г. Сургут  
2020г.

## Содержание:

Аннотация.....	3
2. Теоретическая интерпретация становления опыта.....	4
2.1. Условие формирования опыта.....	4
2.2. Актуальность опыта.....	4
3.3. Методологическая база опыта.....	5
3. Цель и задачи педагогического опыта.....	7
4. Содержательная форма представления педагогического опыта.....	8
5. Ресурсное обеспечение проекта.....	15
6. Партнеры.....	16
7. Целевая аудитория.....	16
8. План реализации проекта.....	16
9. Ожидаемые результаты и социальный эффект.....	17
9.1.Эффективность педагогического опыта.....	17
9.2. Результативность педагогического опыта.....	17
10. Распространение опыта и перспективы дальнейшего развития проекта...	23
11. Литература.....	25

## 1.Аннотация.

Применяя активизирующие методы (соревновательный и игровой) на уроках физической культуры, можно добиться приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательной и игровой деятельности двух противоборствующих сторон. Моим педагогическим кредо является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализации возможностей достижения каждым физического совершенства, укреплении и многолетнее сохранение здоровья.

Работая над данной проблемой, я поставил **цель** - развитие двигательных и физических качеств у детей, путем активизирующих методов (соревновательного и игрового).

В соответствии с данной целью сформулированы **задачи**, решаемые в процессе реализации данного проекта:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать нормальному физическому развитию;
- обучать жизненно - важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать навык самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.



## **2. Теоретическая интерпретация становления опыта**

### **2.1 Условия становления и возникновения опыта**

Представляемый мною опыт сформировался в условиях МБОУ «СТШ». Школа представляет собой инновационное образовательное учреждение, работающее в режиме развития; созданы благоприятные условия для инновационной деятельности: сформирована методическая база, профильное обучение, постоянно улучшается материально-техническая база.

### **2.2 Актуальность опыта**

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетной и в аспекте дальнейшего развития системы образования, стратегическая цель которой на ближайшие годы ориентирована на воспитание и развитие здоровой, свободной и жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению, что невозможно успешно реализовать без формирования у обучающихся интереса к ведению здорового образа жизни.

Работая над темой самообразования «Активизирующие методы на уроках физической культуры» с 2020 г. будут систематизированы и апробированы активизирующие методы обучения, что сможет позволить учащимся большинство физически трудных упражнений выполнять легко, играя и соревнуясь, тем самым преодолевая монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Данные методы в совокупности многогранны и являются проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций, что формирует здоровый образ жизни.

Таким образом, востребованность инновационного опыта в реальной педагогической практике выражается в том, что внедрение новых активизирующих методов физического воспитания школьников дает возможность предлагать соответствующие рекомендации индивидуализации физических упражнений на уроках физкультуры для физического самосовершенствования школьников, для повышения оздоровительной эффективности их физического воспитания и объективизации оценки успеваемости учеников.

### **2.3. Методологическая база опыта**

В основу проектирования и реализации опыта были положены следующие общепедагогические принципы:

1. Принцип природосообразности определяет необходимость основываться на научном понимании взаимосвязи естественного или социального процессов, согласовании с общими законами развития природы и человека, воспитании его сообразно полу и возрасту, а также формировании у него ответственности за развитие самого себя. (Орлов А.П. Мудрик А.В).

2. Принцип доступности отображался в планировании предлагаемого материала с учетом пола, возраста, уровня подготовленности обучающихся и следовании в работе правилам подачи учебного материала от простого к сложному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному, от общего к частному.
3. Принцип наглядности реализуется в работе через личный показ упражнений, изучение схем, учебных пособий, показ плакатов, карточек, видеофильмов с опорой на зрительные, слуховые, осязательные ощущения обучающихся.
4. Построение уроков в логической последовательности с предыдущим выразилось в следовании принципу систематичности и последовательности.
5. Использование возможности в доступной форме объяснить детям, зачем нужно данное упражнение, какая польза от него в жизни, стремление к пониманию конкретных целей, ответственного отношения к предмету, сознательному усвоению материала, приобщение детей к здоровому образу жизни послужило следованием принципу сознательности и активности.
6. Принцип сотрудничества способствовал созданию детско-взрослой общности.
7. Следование принципу практической направленности в процессе обучения обеспечило переработку учебной информации и ее использовании в дальнейшей практике.

Методологической основой проектирования опыта является совокупность подходов:

Системный подход представляет собой направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Методология системного подхода представлена в трудах А.Н. Аверьянова, В.Г. Афанасьева, И.В. Блауберга, В.П. Беспалько и др.

Деятельностный подход представляет собой методологическое направление исследования, предполагающее описание, объяснение и проектирование различных предметов, подлежащих научному рассмотрению с позиции категории деятельности. В педагогике деятельностный подход получил распространение через следующее положение: личность формируется и проявляется в деятельности, которая требует специальной работы по отбору и организации деятельности школьника, по активизации и переводу его в позицию субъекта познания, труда и общения. Ключевые идеи заложены в трудах В.А. Слостенина, К.М. Дурай– Новакова, В.Д. Шадрикова, В.А. Кан- Калик и др.

Личностно-ориентированный подход, направлен на организацию образовательного процесса, основанного на глубоком уважении к личности обучающегося, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса. Данный подход к обучению детей способствует повышению мотивации к учению и интереса к собственному здоровью.

Дифференцированный подход направлен на организацию образовательного процесса с учетом мотивов и интересов к определенному виду физической активности и возрастным периодам развития физических качеств у обучающихся, выбором форм обучения и воспитания, наиболее благоприятных для реализации индивидуальных и общественно значимых целей физической активности.

Понятийно – терминологический аппарат инновационного педагогического опыта:

*здоровый образ жизни* – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

*двигательная активность* – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма;

*двигательное умение* - степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи;

*самоконтроль* - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями;

*двигательный навык* - степень владения техникой действия;

*системы физических упражнений* – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

*двигательная реакция* – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определёнными движениями или действиями.

Активизирующие методы (соревновательный и игровой) – это методы, которые исключают принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Они вызывают у детей радость, способствуют движению в обучении вперед; обеспечивают постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

Их характерная особенность – обязательное присутствие соревновательной и игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий.

Процессуальная сторона работы реализовывалась через технологию сотрудничества и гуманно-личностную технологию(Ш. А. Амонашвили).

Достигнутое сотрудничество педагог – ученик – семья, индивидуальный подход и доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и совместная деятельность (обсуждение успехов личных

и спортивных успехов, совместные спортивные праздники, досуг)

во многом определяют отношение моих учеников к физической культуре.

Таким образом, используемые общепедагогические принципы и совокупность подходов обеспечивают взаимосвязь целевого, процессуального и результативного компонентов представляемого проекта.

### **3. Цель и задачи педагогического опыта.**

**Цель проекта** - развитие двигательных и физических качеств у детей, путем активизирующих методов (соревновательного и игрового).

Моим педагогическим кредо является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализации возможностей достижения каждым физического совершенства, укреплении и многолетнее сохранение здоровья.

В соответствии с данной целью сформулированы задачи, решаемые в процессе реализации данного проекта:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать нормальному физическому развитию;
- обучать жизненно - важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать навык самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017г.), допущенной Министерством образования и науки РФ и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

#### **Ожидаемые результаты.**

Качественными показателями являются:

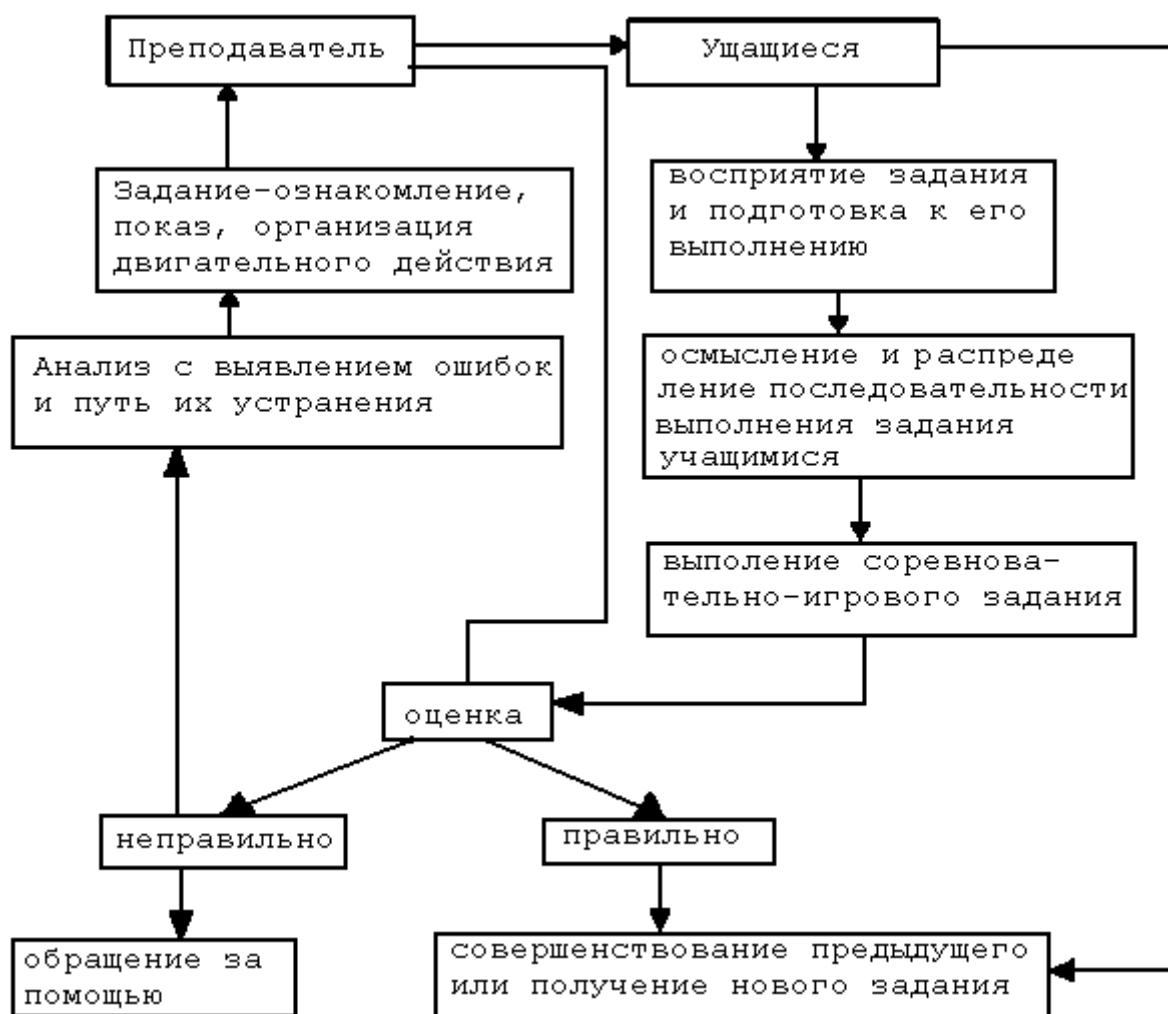
- повышение конкурентоспособности выпускников общеобразовательного учреждения;
- существенное повышение качества образования по физической культуре и другим предметам школьной программы;
- большее количество родителей будет принимать участие в спортивных мероприятиях школы;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов;
- положительная динамика показателей здоровья школьников.

#### **4. Содержательная форма представления педагогического опыта**

Применение активизирующих методов (соревновательного и игрового) в учебном процессе преподавания физической культуры, позволяет мне добиться более высоких показателей в развитии двигательных и физических качеств, приподготовки учащихся, по сравнению с общепринятыми

методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Важным достоинством данных методов является также возможность введения их во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Активизирующие методы – это методы, которые исключают принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Они вызывают у детей радость, способствуют движению в обучении вперед; обеспечивают постепенное развитие волевых качеств, личную ответственность, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Эти методы ориентированы на обучение без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании учащихся. Их характерная особенность – обязательное присутствие соревновательной и игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Эти методы помогают ребенку полностью раскрыться. Данную схему я использую и для каждой части урока и для урока в целом. И так, каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Даю задание на перестроение по времени, кто быстрее по отделениям. Строевые и порядковые упражнения даю на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок). Затем идут общеразвивающие упражнения.

Схема – модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательного и игрового двигательного действия.



Если нет данной взаимосвязи трудно добиться какого-либо результата. Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Теперь о том, как я это применяю на уроке. В этом мне помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися, при применении соревновательного и игрового двигательного действия. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются за качество выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнования “на лучшее выполнение”. Для этого использую следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг -друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технику выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока, обязательно даю упражнения в движении. Такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в

основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока нужно будет ребятам проявить скоростные качества, задание даю такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения. Под активизирующими методами (соревновательным и игровым) в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательной и игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Активизирующие методы относятся к группе практических методов. Их комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. К характерным их признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Суть данных методов сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки, как игры, так и соревнования.

Использование активизирующих методов способствуют успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Активизирующие методы могут использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня двигательных физических качеств. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т.е. применения таких заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия. Игровые или

соревновательные заданиями создают те или иные соревновательные и игровые ситуации, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействия строго регламентируются в зависимости или в соответствии с оговоренными правилами. Цель заданий – совершенствование в соревновательной и игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков учащихся. Соревновательные и игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что задания для учащихся являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение данных методов не только желательно, но и просто необходимо. Использование активизирующих методов позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательной и игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычисления ведущих элементов из изучаемого умения или навыка. Творчески применяемые мною методы в процессе физических занятий с учащимися, позволяет мне, безусловно успешно решать многие задачи для любых разделов программы по физической культуре.

На основной части урока идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязателен (особенно, если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах я опираюсь на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Я стараюсь так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее), а если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок. В заключительной части урока, после восстановительных упражнений, предлагаю детям соревнование в теоретических знаниях (например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке).



Итак, я стараюсь оценить на уроке всех учащихся или их большинство. Если ребята выполняют задания, верно, то идет переход к новому по схеме - модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь высоких физических и двигательных качеств, ребятам помогает активизирующие методы, присутствующие во всех видах учебной программы. Они применимы с одинаковым успехом и в не игровых видах физического воспитания.

На уроках гимнастики можно также успешно играть, как и в других видах физической подготовки. Суть методов – прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победы или возможно более высокого достижения, как отдельных учащихся, так и команд. Итак, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений даю задания на их выполнение в соревновательной и игровой обстановке. Делю класс на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования провожу в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

Для того, чтобы повысить внимание в начале урока провожу игру, где учащиеся должны выполнять строевые команды учителя, когда в начале команды присутствует слова “класс” или какой либо предварительный жест. Например: поднятие руки вверх. При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются на выполнение большего количество упражнений за определенный промежуток времени, как на месте, так и в движении. Например, даю задание: кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаю в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов, ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся. При выполнении комплексов провожу соревнование. Как за качество выполнения, так и за синхронность. К судейству привлекаю самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются на лучшее выполнение самих упражнений, а так же оцениваю подход к снарядам и отход от него. В заключительной части урока. Кроме подвижных игр. Эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением. Что я и делаю на своих уроках.

Уроки легкой атлетики, как средство физического воспитания способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья

учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательный и игровой методы, цель которых повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет мне скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке даю учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняю возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; провожу соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряю учащихся в разнообразии применения технических приемов, а так же способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться своих личных результатов.

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение активизирующих заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании лыжной техники, а так же развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а так же закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Соревновательные упражнения учащимся даю на учебном кругу, такие как техника скольжения, обгона. Спуски, подъемы и повороты – соревнуемся на пологом склоне. На длинных дистанциях учу детей тактично противостоять сопернику, а так же развиваю выносливость.

На первый взгляд может показаться, что данных методов в освоении спортивных игр незначительна и их использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональные и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого я включаю элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание). Переноска мячей, передачи. Задания усложняю. Меняю игры: “не давай мяч водящему”, “борьба за мяч” и т.д. Так же, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираю соревновательные и игровые задания, способствующие развитию определенных умений и навыков. Мною разработаны информационные карточки – задания для решения задач по разным темам уроков.

Применение активизирующих методов в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в

физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Они помогают оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

Применение мною активизирующих методов в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы. Эмоциональная окрашенность занятий при этом способствует возникновению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Учебный процесс по физической культуре состоит из следующих видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Данное разделение видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. Так, физическая подготовка позволяет быстрее овладеть не только техническими, но и тактическими приемами движения. Физическая подготовка является фундаментом для любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательный и игровой методы, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, т.е. связанных с тем или иным видом спорта. Задачи ее неразрывно связаны с совершенствованием техники и тактики двигательного действия. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроту, силы, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, которые можно выполнить в соревновательных и игровых условиях. В процессе специального развития физических качеств совершенствуются не только функции организма, ускоряющие процесс адаптации и технического применения приемов в конкретном виде подготовки, но и создаются предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков, успешного освоения учебной программы. Высокий уровень развития специальных физических качеств применительно к конкретной спортивной деятельности достигается при использовании активизирующих методов (соревновательного и игрового).

Современное состояние педагогической диагностики характеризуется отсутствием устоявшейся и общепринятой терминологии, поэтому ученые вводят свои, наиболее удобные для них определения основополагающих терминов и понятий, исходя из конкретных, решаемых научных или практических задач. Представим краткую характеристику ключевых элементов, определяющих смысловую направленность представляемого педагогического опыта:

*здоровый образ жизни* – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

*двигательная активность* – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма;

*двигательное умение* - степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи;

*самоконтроль* - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями;

*двигательный навык* - степень владения техникой действия;

*системы физических упражнений* – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

*двигательная реакция* – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определёнными движениями или действиями.

## **5. Ресурсное обеспечение проекта.**

Ресурсное обеспечение педагогического опыта предполагает наличие следующих ресурсов:

- материально-технических: два зала для занятий физической культурой, тренажёрный зал, инструментарий для проведения уроков физической культуры;
- мотивационные ресурсы: система морального и материального поощрения педагогов, участвующих в инновационной деятельности; возможность повышения квалификации (курсы повышения квалификации: «Дидактика современной школы. Содержание и технологии реализации ФГОС среднего общего образования» (2020); «Теория и практика реализации ФГОС: организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся» (2020), «Персонализация образования в условиях цифровой трансформации в обществе» (2020), «Педагогические средства формирования успешности обучающихся в процессе обучения» (2023); семинары, дистанционная самообразовательная деятельность);
- информационные ресурсы (собрана и пополняется библиотека методической литературой; накоплен и используется дидактический материал; поурочные планы, конспекты уроков, разработки комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений, комплексы

утренней гигиенической гимнастики, комплексы физкультминуток на уроках, разработки внеклассных физкультурных и спортивных мероприятий по видам спорта, наглядные пособия, используемые на уроках;

- кадровых: учителя физической культуры, имеющие высшее профессиональное образование;
- научно-методических: наличие научного руководителя из числа ведущих специалистов в области современной педагогики (И. Н. Ратикова, кандидат педагогических наук);
- информационных: медиатека (компакт-диски «Физическая культура 1-11 класс», «Организация спортивной работы в школе», издательство «Учитель»), ресурсы сети интернет, образовательный и официальный сайт МБОУ СТШ(<https://stschool-surgut.gosuslugi.ru/>)

## **6. Партнеры .**

В настоящее время данный опыт регулярно используется в учебном процессе на всех ступенях обучения и для подготовки учащихся к дистанционным олимпиадам и конкурсам. Реализация данного опыта дала нам возможность к профессиональной самореализации, в частности, расширила компетенции в области возрастной психологии и физиологии, стимулировала изучение и последующее внедрение в практику современных технологических приемов работы с детьми, позволила усовершенствовать наши способности проанализировать и проводить исследования, анализировать полученные результаты и на этой основе ставить и достигать новые цели.

## **7. Целевая аудитория.**

Определена «аудитория» проекта, т.е. социальная группа, которая является носителем данной социальной проблемы и на которую будет направлен Проект.

Для реализации проекта «Активизирующие методы на уроках физической культуры» разработан определенный план деятельности. Проект ориентирован на интересы самих участников, имеет продуманную структуру, даже сценария всей деятельности его участников с определением функций каждого из них, четкие выводы и участие каждого в оформлении конечного продукта. План реализации проекта, включающий в себя: перечень документов и другие источники информации для разработки проекта, план-график подготовки, этапы и сроки реализации проекта с намеченными мероприятиями, указанием дат и ответственных за каждое мероприятие.

## **8. План реализация проекта.**

Данный проект реализуется в течение 2020 по 2025 гг. и состоит из следующих этапов: диагностический, прогностический, практический и обобщающий.

На диагностическом этапе (2020 – 2021 гг.) была собрана и проанализирована литература по теме проекта. На данном этапе были организованы теоретические и практические занятия по теме «Активизирующие методы на уроках физической культуры». В этот период работы у обучающихся происходило формирование представления о культуре здорового образа жизни, выраженного в готовности обучающихся пересмотреть мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремлении к активным занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, физической красоте, душевно и физической гармонии.

На прогностическом этапе работы над проектом (2021 – 2022 гг.) обучающимся предлагается практическое ознакомление с методами соревновательной и игровой деятельности. Результатами работы данного этапа являются самостоятельно подготовленные обучающимися соревновательные и игровые задания к урокам физической культуры и внеурочной деятельности. Проводятся многочисленные соревнования с использованием заданий, придуманных учащимися, а проведенное анкетирование показывает, что введение в урочную систему обучения соревновательного и игрового методов повышает мотивацию обучающихся не только к посещению уроков, но и уровню собственного здоровья.

На практическом этапе (2022 – 2024 гг.) будут представлены открытые мероприятия на школьном уровне, участие в муниципальных соревнованиях; посещение уроков учителей физической культуры в рамках предметных декад. Систематически должны разрабатываться и проводиться мероприятия. После проведения мероприятий будет проводиться самооценка и самоанализ своих занятий.

Обобщающий этап (2024 – 2025 гг.) предполагает применение знаний на уроках и в повседневной практике. Многие обучающиеся должны принимать участие в демонстрации практических навыков на открытых уроках.

## **9. Ожидаемые результаты.**

### **9.1. Эффективность педагогического опыта.**

Эффективность представляемого опыта проявляется в том, что грамотно согласование содержания и форм обучения интересами обучающихся, их возможностями позволяет почувствовать свою успешность, помогает каждому осознать свой индивидуальный путь развития, освоения предмета, показывает перспективу его роста в познании, а учителям позволяют осуществить личностно ориентированный подход в обучении.

Критериями эффективности реализации проекта являются следующие показатели: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями оздоровительной

направленности; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## 9.2. Результативность реализации педагогического опыта.

Результативность реализации педагогического опыта отслеживалась в процессе ежегодного анализа по следующим направлениям: качество образовательного процесса; анализ заболеваемости обучающихся (ОРЗ, ОРВИ); анализ включенности обучающихся в образовательный процесс.

	2020-2021 год	2021-2022 год	2022-2023 год	2023-2024 год	2024- 2025 год
анализ качества обученности	95%	96%	97%		
анализ заболеваемости	30%	28%	27%		
анализ включенности в образовательный процесс	94%	95%	97%		

Данный опыт должен проявиться в положительной динамике личностных мотивов всех образовательных потребностей (100 % посещаемость занятий всех медицинских групп), возрастанию интереса к собственному здоровью (рациональное питание, отказ от вредных привычек). Эффективность опыта выражается в том, что они будут приобретать навык анализа собственных физических возможностей; классифицирования комплексов упражнений оздоровительной направленности по степени сложности. Эффективность с точки зрения формирования у обучающихся предметных результатов должна проявиться в росте качества обученности по предмету, снижении количества учащихся, болеющих простудными заболеваниями, повышении включенности родителей в спортивно-массовые мероприятия, общего уровня физической подготовленности обучающихся, росте участия и результата обучающихся в интеллектуальных конкурсах по физической культуре, активизации участия родителей в классных собраниях.

Также, эффективность педагогического опыта подтверждается личными и командными достижениями участия в олимпиадах и спортивных соревнованиях.

### 3.2. Распространение педагогического опыта.

На уровне образовательного учреждения:

- открытые уроки для учителей физической культуры и родителей обучающихся: 2020 – 2021 учебный год - «Легкая атлетика с элементами спортивных игр»; «Развитие скоростной выносливости».

На муниципальном уровне:

- открытые уроки для учителей физической культуры: свой педагогический опыт передаю студентам СурГПУ обучающимся на факультете «ФКиС», проходящим педагогическую практику на базе образовательного учреждения, акцентируя внимание на активизирующие методы, как наиболее эффективный и доступный.

- 2020-2021 учебный год – урок для студентов-практикантов «Волейбол. Техника верхней прямой передаче мяча».

На региональном и международном уровнях:

- 2021 – 2022 учебный год - участие в I Всероссийской очно-заочной научно – практической онлайн – конференции с международным участием «Актуальные проблемы обучения первой помощи».

Согласно учебным планам, практически на всех уроках преподаватель может использовать игровую деятельность. С этой целью он должен подобрать разнообразные соревновательные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. Тем самым он подводит учащихся к необходимости приобретения того или иного умения и навыка соревновательного и игровым метода, которые способствуют решению поставленных задач, лучшей плотности урока и более правильной дозировке упражнений на протяжении всего урока. Сложные упражнения в подвижных играх и в различных соревнованиях нужно чередовать с более простыми, не требующими концентрированного внимания. В подвижных играх и соревновательных упражнениях, направленных на совершенствование элементов отдельных видов спорта, можно вначале выполнять упрощенные варианты движений, затем, по мере освоения их, переходить к более сложным взаимодействиям, с добавлением технических действий. Включение подвижных игр и соревновательных упражнений в различные части урока зависит от поставленных задач. А отсюда следует, что они должны соответствовать задачам той части урока, в которую они введены.

Таблица (тестов) в развитии физических и двигательных качеств

№ п/п	Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижных игровых эстафет)
1	Челночный бег 4x9 Бег 30м Бег 60м	Быстрота	Октябрюта Два мороза К своим флажкам Салки с вырубкой Пустое место Линейная эстафета День и ночь Белые медведи Вызов номеров Бегуны



2	Многоскоки (8 шагов-прыжков с ноги на ногу). Прыжки в длину и высоту с разбега	Скоростно-силовые	Веревочка под ногами Волк во рву Зайцы в огороде Лиса и Куры Прыжки по полосам Эстафета с прыжками в длину и высоту Парашютисты Не оступись
3	Метание теннисного мяча в цель с бм, с 3-х попыток. Метание теннисного мяча на дальность	Скоростно-силовые	Метко в цель Подвижная цель Попади в мяч Снайперы Охотники и утки Кто дальше бросит
4	Кросс, бег на лыжах	Выносливость	Не давай мяч водящему Салки простые Салки по кругу Встречная эстафета Команда быстроногих Мяч ловцу Гонка с выбыванием
5	Подтягивание, лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре	Сила	Тяни в круг Бой петухов Выталкивание из круга Перетягивание в парах Перетягивание каната
6	Полоса препятствий	Ловкость	Прыгуны и ползуны Кувырки с мячом Эстафета с лазаньем и перелазаньем Эстафета с преодолением препятствий

#### Распределение игр по степени интенсивности

Зона интенсивности	Название игр	Продолжительность (мин)
Низкая ЧСС – до 130 уд./мин.	«Река и ров» «Совушка» «Мяч соседу» «Класс, смирно!» «Быстро по местам»	3 - 5

	<p>«Светофор»  «Капитаны»  «Музыкальные змейки»  «Метко в цель»  «Дальше всех»</p>	
<p>Средняя  ЧСС – 130-150 уд./мин.</p>	<p>«К своим флажкам»  «Горелки»  «Соревнование скороходов»  «Парашютисты»  «Капканы»  «Лыжные рельсы»  «Лыжный проезд»  «Лиса и Куры»  «Зайцы»  «Сторож и Жучка»  «Кто дальше бросит»  «Погрузка арбузов»  «Ветер, дождь, гром, молния»  «Удочка»  «Гонка мячей»</p>	6 - 8
<p>Выше средней  ЧСС – 150-170 уд./мин.</p>	<p>«Конники - спортсмены»  «Попрыгунчики воробушки»  «Прыгуны»  «Прыжки по полосам»  «Прыжки по кочкам»  «Октябрята»  «Гуси-лебеди»  «Волк во рву»  «Вышибалы»  «Смелее с горки»  «Не задень»  «Подними»  «Ловля обезьян»</p>	6 - 8
		5 - 6
		6 - 7
<p>Высокая  ЧСС – 170 уд./мин. и выше</p>	<p>«Салки»  «Команда быстроногих»  «Два мороза»  «Посадка и сбор овощей»  «Космонавты»  «Переноска мячей»  «Кто самый быстрый»</p>	4 - 5

	«Эстафета зверей»	6 - 8
	«Биатлон»	8 - 10

Все предлагаемые игры распределены по зонам интенсивности нагрузки, которая определялась показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) и продолжительностью игры. При определении места подвижной игры в структуре урока учитывается ее интенсивность. Игры низкой интенсивности целесообразно проводить во вводной части, в конце основной или заключительной части урока. Игры средней, выше средней и высокой интенсивности надо включать в основную часть урока. Качественными показателями являются:

- повышение конкурентоспособности выпускников общеобразовательного учреждения;
- существенное повышение качества образования по физической культуре и другим предметам школьной программы;
- большее количество родителей будет принимать участие в спортивных мероприятиях школы;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов;
- положительная динамика показателей здоровья школьников.

#### **10. Распространение опыта и перспективы дальнейшего развития проекта.**

Данный опыт направлен на реализацию целей современного образования и может быть использован другими специалистами для своей работы. Реализация инновационного педагогического опыта дает нам возможность и профессиональной самореализации, в частности, расширяет компетенции в области возрастной психологии и физиологии, стимулирует изучение и последующее внедрение в практику современных технологических приемов работы с детьми, позволяет усовершенствовать наши способности проанализировать и проводить исследования, анализировать полученные результаты и на этой основе ставить и достигать новые цели.

**В ходе реализации проекта личностными результатами освоения учащимися проекта будут следующие умения:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

**Метапредметными результатами освоения учащимися проекта будут следующие умения:**

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметными результатами** освоения учащимися проекта будут следующие умения:

- организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- развитие основных физических качеств.

В дальнейшей своей работе предполагаю совершенствовать методы и приемы работы на уроках физической культуры, планирую систематизировать полученный в ходе реализации проекта теоретический и практический материал.

## Литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.