

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
с. Вознесенка Ивнянского района Белгородской области

**«Формирование физической культуры
личности учащихся через организацию
физкультурно-оздоровительной и спортивно-
массовой работы»**

Автор опыта:
Донцов Олег Николаевич,
учитель физической культуры
МБОУ «Вознесенская
средняя общеобразовательная школа»

Ивня, 2017г.

Содержание

Раздел I. Информация об опыте.....	3
1.1. Условия возникновения и становления опыта.....	3
1.2. Актуальность опыта.....	3
1.3. Ведущая педагогическая идея опыта.....	5
1.4. Длительность работы.....	5
1.5. Теоретическая база опыта	6
1.6. Новизна опыта.....	7
Раздел II. Технология описания опыта	8
Раздел III. Результативность опыта.....	17
Список используемой литературы	19
Приложения.....	1-18

Раздел I Информация об опыте

1.1 Условия возникновения и становления опыта

Педагогическим коллективом Вознесенской школы накоплен богатый опыт работы, сложились определённые традиции, одной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации учебно-воспитательного процесса.

Физическая культура как учебная дисциплина наряду с традиционным формированием умений и навыков использования физических качеств и двигательных способностей, призвана способствовать становлению физической культуры личности школьника.

А формирование физической культуры личности и является целью уроков физической культуры.

Рассматривая проблему физической культуры в самовоспитании личности, М.Я. Виленский и В.А. Беляева (1985) отмечают, что единство физического и интеллектуального прослеживается на всем жизненном пути человека. Если оно оптимально, то человек достигает значительных высот в своем развитии. Если же этого не наблюдается и развитие умственных сил и способностей идет в отрыве от совершенствования физических способностей либо физическое развитие намного опережает умственное, то, как правило, и сам человек, и общество терпят издержки в формировании всестороннего развития личности.

Возникновение моего опыта обусловлено следующими причинами:

- ухудшение здоровья детей;
- снижение интереса к занятиям физической культуры и спорта;
- снижение уровня физической подготовленности
- снижение теоретических знаний по предмету

Для изучения исходного состояния компонентов физической культуры личности школьников были проведена диагностика.

В ходе анализа результатов определилась необходимость поиска и внедрения новых форм и методов формирования физической культуры личности школьника, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у обучающихся положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке.

1.2 Актуальность опыта

Мы расплачиваемся очень дорого за пренебрежение к ценностям физической культуры, которая должна рассматриваться как единственный предмет, готовящий учеников к здоровому образу жизни. Он должен быть, как записано в Международной хартии физического воспитания и спорта, сфокусирован на развитие физических, психических и социальных качеств

личности, воспитании уважения к себе и другим людям, обучении этическим нормам, терпимости и ответственности, справедливости, самодисциплины и самоконтроля для жизни в демократическом обществе. Физическая культура - предмет один из важнейших, необходимых для социальной интеграции личности, воспитания ее общей культуры, творческого мышления, нравственных характеристик.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил [13].

Кроме значимости для общества в целом, физическое развитие человека, прежде всего, значимо для него самого. Ведь, чем больше человек будет знать и уметь, тем ему легче претворить в реальность свои жизненные планы, тем ему интереснее жить. С другой стороны очень многие планы человека зависят от его здоровья, физической подготовки и умения правильно ориентироваться в реалиях окружающего мира. Это ещё раз наталкивает на мысль о физическом воспитании, как части развития личности. Вот почему так важно для постоянного своего самосовершенствования чтобы наблюдался потенциальный рост не только в плане образовательном, но и в физическом. Всё это обуславливает актуальность данного опыта.

В ходе работы над темой опыта были выявлены следующие **противоречия:**

<i>Противоречия</i>	<i>Пути их решения</i>
<i>Между базой знаний, умений и навыков, которую закладывает традиционная школа, и постоянно меняющимися требованиями, предъявляемыми современным обществом.</i>	<i>Организация различных видов деятельности как на уроке, так и во время внеклассных занятий и мероприятий (дни здоровья, спортивные праздники, секционные занятия и т. д.).</i>

<p><i>Между авторитарной методикой преподавания и уникалом личности, стремлением ребенка быть услышанным и понятым.</i></p>	<p><i>Создание психологически комфортной атмосферы на уроке, позволяющей выявить творческие и физические задатки и способности личности, способствовать их развитию и проявлению.</i></p>
<p><i>Между ориентацией содержания образования на развитие творческих способностей и традиционными формами и методами обучения, ориентированных на передачу готовых знаний.</i></p>	<p><i>Поэтапный анализ техники выполненного действия с последующим осмыслением собственной деятельности на каждом из этапов.</i></p>
<p><i>Между средой и личностью, между сегодняшней жизнью школьников и необходимостью подготовки их к взрослой жизни в быстро меняющемся мире.</i></p>	<p><i>Формирование мировоззренческих ориентаций через развитие личностного потенциала и самосовершенствования учащихся.</i></p>

На основании существующих противоречий возникла проблема выбора эффективных средств, приемов, методов для формирования физической культуры личности.

1.3 Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании необходимых условий на уроках и внеурочное время, способствующих формированию физической культуры личности, являющейся основой для гармоничного физического и психического развития обучающихся.

1.4 Длительность работы над опытом

Длительность работы над опытом: работа по разрешению выявленных противоречий и формированию опыта охватывает период с сентября 2014 года по январь 2017 года. Работа по разрешению противоречий была разделена на три этапа:

Начальный этап (сентябрь 2014 - май 2015 года) предполагал обнаружение проблемы, подбор теоретического, диагностического материала и выявление уровня физической и теоретической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой, состояния здоровья обучающихся.

На основном этапе (сентябрь 2015 года - май 2016 года) в образовательном процессе была проведена апробация эффективных средств, приемов, методов обучения, нацеленных на формирование физической культуры личности

На заключительном этапе (сентябрь 2016 года – январь 2017 года) выяснялась эффективность выбранных приёмов и методов, проводился мониторинг уровней физической и теоретической подготовленности, обработка и анализ полученных данных.

Диапазон представленного опыта работы - единая система «Урок - внеклассная работа - спортивная секция»

1.5 Теоретическая база опыта

В процессе работы над актуальным педагогическим опытом было рассмотрено понятие «физическая культура личности».

Первая попытка определить сущность *физической культуры личности* была предпринята еще в начале 20-х гг. и формировалась как "осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма".

Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков (1976) под *физической культурой личности* подразумевали воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова. В этом определении выделяются три существенных элемента, характеризующих физическую культуру личности. К ним относятся: знания, умения, навыки, показатели развития. Их совокупность предполагает органическую взаимосвязь физического и интеллектуального как основу всестороннего развития личности.

М.Я. Виленскому и В.А. Беляевой (1985) понятие физической культуры личности представляется, как сложное системное динамическое образование, которое характеризуется уровнем ее физического состояния (здоровья, физического развития и подготовленности), осознанием способов достижения этого уровня и проявляется в различных видах спортивно-физкультурной деятельности (познавательной, организаторской, инструкторско-педагогической, собственно практической). [1].

В.К. Бальсевич (1988) выделяет в структуре физической культуры личности три основные составляющие: знания (физкультурная образованность), двигательные достижения и мотивацию двигательной активности. Все перечисленные элементы системы физической культуры личности имеют тесную взаимосвязь и определяют содержание физкультурного воспитания.

В.И. Столяров (1988) акцентирует внимание на том, что физическую культуру личности нельзя отождествлять просто с физическим развитием человека, что она включает в себя не любые физические качества человека, не все их стороны, а лишь те, которые являются результатом социализации. А в отношении понятия "телесная культура" он предлагает его замену

термином "культура органического тела", на основе того, что у человека два тела - органическое и неорганическое.

Таким образом, теория о физической культуре личности на определенном этапе своего развития закономерно трансформировалась в теорию и стратегию ее формирования, что создало предпосылку переоценки ценностей и содержания существующей системы физического воспитания с позиции социально-педагогических аспектов, философии персонализма, утверждающего идею о том, что основная задача педагогики - пробуждение личностного начала, т.е. создание условий пробуждения и развития у человека потребности быть личностью, и в частности в сфере физической культуры.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что **физическая культура личности** - часть культуры, усвоенная человеком, органическое единство потребности в физических или спортивных занятиях, необходимых для удовлетворения знаний, умений, навыков, активной физкультурной или спортивной деятельности, направленное на физическое и связанное с ней духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности.

Все содержательные составляющие и их компоненты, или элементы физической культуры личности, замыкаются на профессионально-педагогической деятельности.

Таким образом теоретический анализ, проведённый в процессе становления опыта позволил выделить следующие компоненты, на которые необходимо обратить внимание при формировании физической культуры личности во время уроков и внеурочное время:

- объём физкультурных знаний, умений и навыков;
- физическая подготовленность;
- сохранение и укрепление здоровья;
- положительная мотивация к физической культуре;

1.6 Новизна опыта

Новизна опыта состоит в создании системы применения методов и приёмов, способствующих формированию физической культуры личности.

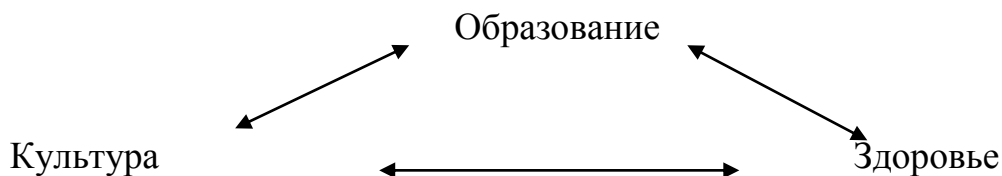
Раздел II

2.1 Технология описания опыта

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры личности. Для достижения поставленной цели надо решать следующие **основные задачи**:

1. Разработать систему применения методов и приёмов, способствующих формированию физической культуры личности.
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию и подготовленности школьника;
3. Способствовать формированию мотивационной направленности действий учащихся на занятиях физической культурой;
4. Способствовать формированию знаний, умений и навыков в области физической культуры
5. Создать условия для воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Физическая культура как часть общей культуры, как фактор формирования здоровья подрастающего поколения и жизни человека имеет следующую логическую зависимость:



Понятие «культура-образование-здоровье человека» рассматривается в триединстве. Культура – это содержание человеческого бытия, духовное измерение. Образование – средство, процесс передачи ребёнку культурных ценностей, накопленных человечеством. Здоровье человека – это результат целенаправленного взаимодействия культуры, образования, социума на духовные, душевные и телесные составляющие человеческого организма. Сформировать культуру здорового образа жизни – значит вооружить подрастающее поколение знаниями законов здоровой жизни, научить его жить в согласии с ними и создавать необходимые условия для духовного и физического бытия. Знания о культуре здоровья нужны всем, т.к. это одно из условий человеческой жизни, а эти знания можно приобрести в процессе образования.

Формирование физической культуры личности в школе осуществляется через обучение учащихся движениям на уроках физкультуры, как основной форме физического воспитания, закладывающей фундамент здорового образа жизни. Базой для такого подхода служат цели и задачи личностно-ориентированного воспитания по физической культуре, где приоритетом является двигательная деятельность, то есть формирования двигательных умений и навыков.

В работе на уроке:

- осуществляется содержательно-целевая интеграция урочной и внеурочной деятельности, направленная на формирование ценностного отношения ребят к физической культуре.

Для этого:

1. объясняется значимость выполняемых действий, их здоровьесберегающий потенциал;

2. формулируются проблемные вопросы на этапе объяснения программного материала.

- реализуется индивидуальный и дифференцированный подход в физкультурной деятельности ко всем группам учащихся; Дифференцирование нагрузки осуществляется следующими способами:

- Изменяется продолжительность выполнения и количество повторений упражнений (более слабым по физическим и медицинским показаниям уменьшение количества повторений)
- Изменяется темп выполнения упражнений
- Изменяются интервалы отдыха (прыжки, бег, круговая тренировка)
- Варьируются способы и условия выполнения упражнений (бег из разных и.п.)
- Сравнивается ребёнок только с самим собой.

Индивидуальная форма обучения заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Наиболее целесообразно в рамках урока является сочетание индивидуальной формы работы с другими.

- включаются в процесс обучения двигательным навыкам разнообразные виды помощи в зависимости от выполняемой самостоятельной работы учащихся:

1. страховка (контролируется учителем),

2. самостраховка,

3. подетальное объяснение выполнения данного упражнения – алгоритм выполнения упражнения,

4. выполнение подводящих упражнений (имитация движений).

- создаётся атмосфера эмоционального комфорта, взаимной поддержки учителя и учащихся, доверительного отношения к возможностям учащихся.

Это

- 1.положительный настрой на урок учителя,
- 2.словесная похвала,
- 3.поощрения (поощрением является выбор лучшего учащегося на лидирующую роль на следующем уроке)

- по возможности включаются родители в организацию, проведение и анализ работы по физической культуре с учащимися. Через:

- 1.индивидуальные беседы с родителями по инициативе одной из сторон,
- 2.постановку перед родителями привлекательных целей при объяснении домашнего задания,
- 3.привлекаются родители к сотрудничеству при организации занятий на свежем воздухе и спортивно-массовых мероприятиях
4. на родительских собраниях освещаются темы, связанные с поддержанием и укреплением здоровья, по возможности удовлетворяются запросы родителей к содержанию предмета.

При составлении планов и содержания уроков необходимо руководствоваться комплексной программой по физической культуре. Для реализации базисных компонентов необходимо следить за соответствием учебного материала требованиям программы, целям и задачам урока. На уроках берётся за основу базовый уровень содержания образования, предоставляется ученикам возможность выбора содержания в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

На уроках физической культуры закладываются основные знания по здоровьесбережению ребенка. Благодаря педагогическому воздействию, у учащихся повышается уровень знаний и навыков, стимулируется мотивация к самостоятельным занятиям.

При использовании здоровьесберегающих технологий особое внимание необходимо уделять следующим средствам:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Следует следить за соблюдением гигиенического режима, правил и норм. Необходимо постоянно следить за соблюдением теплового режима, условиями освещенности, выполнением гигиенических требований по уборке помещений, а так же за соблюдением личной гигиены учащихся, особенно за наличием на уроках спортивной формы, подходящей для занятий.

Огромное значение имеет возможность проводить занятия на свежем воздухе, которая плодотворно влияет на общее физическое состояние учащихся. Повышается работоспособность, снижается утомляемость, повышается заинтересованность. При хороших погодных условиях, уделяется внимание занятиям на свежем воздухе.

Но, пожалуй, самым важным средством становится обеспечение оптимальной физической нагрузки на уроке. Всегда необходимо помнить, что оптимальная нагрузка для каждого человека сугубо индивидуальна. Для полноценного развития организма важен комплексный подход, который включает в себя все три вышеназванных средства.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинируются игровой, соревновательный и круговой методы, учитываются возрастные особенности учащихся, не допускается переутомление, контролируется нагрузка.

Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Во время урока используется фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой при ОРУ; фронтальный, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами. Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, сюжетный, круговая тренировка.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываются последовательность действий наглядно. Применяются методы разбора упражнений, но при этом учитывается физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

На уроках учащиеся сознательно оценивают физическое развитие собственного организма и составляют комплексы упражнений. Систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываются общепедагогические и методические требования. При объяснении нового материала, разучивании и закреплении его, обращается внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, проводится их анализ и оценивание.

Базовым видом раздела программы «Спортивные игры» в нашей школе является «Волейбол».

Например, при техническом освоении приемов мяча сверху и снизу двумя руками даются задания таким образом: у каждого учащегося в руках баскетбольный мяч, который дети используют вместо волейбольного мяча, выполняется передача мяча над собой двумя руками сверху от 50 раз в общем количестве, которое постепенно увеличивается до 300 раз. За время выполнения этого упражнения есть возможность подойти к каждому ученику, исправить ошибки, похвалить, подбодрить. Та же самая работа используется на освоение техники нижнего приема, но только уже с

волейбольным мячом. Благодаря методу многократных повторений дети быстрее обучаются технике приемов и передач.

Для обучения подачам используется следующий подход. Во-первых, дети обучаются выполнять только верхнюю прямую подачу и происходит это таким образом: в 5-х классах – подача сначала с 3-метровой линии с одного шага выполняется бросок мяча как в пионерболе одной рукой сверху в соответствии с техникой волейбольной подачи, затем по мере овладения подачей с 3-х метровой линии расстояние до сетки постепенно увеличивается и достигает лицевой линии. Ко II полугодия необходимо перейти непосредственно к верхней подаче, но уже по всем требованиям в волейболе. Изучается подача с одного шага. Мяч в левой руке на уровне глаз, правая рука поднята над головой примерно на 10 см, кисть – открыта, правая нога впереди. С одновременным подбрасыванием мяча вверх – вперед, делается 1 шаг вперед левой ногой и ударяется прямо по мячу открытой кистью правой руки (для левши – наоборот). Сначала подача выполняется с 3-х метровой, а затем, для каждого ученика индивидуально, если получилось, мяч достиг цели, делается 1 шаг к лицевой линии и т.д.

Для развития физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) применяются методы круговой тренировки. *(Приложение б)*

На каждом уроке выполняются различные прыжковые упражнения со скакалкой и без нее. Режим работы со скакалкой разный: либо количество прыжков, либо по времени.

На уроках используются различные виды прыжков со скакалкой. Особенно детям нравятся двойные прыжки, и они стараются их выполнить. Прыжки со скакалкой входят в обязательное домашнее задание. Выполняются прыжки в длину с места, тройной прыжок, многоскоки, прыжки через скамейку, выпрыгивания и т.д.

Выполняются упражнения на шведской стенке для укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног и др.

Для развития быстроты и координации выполняется челночный бег методом повторных упражнений, т.е. 3-5 подходов.

Бег выполняется в разных сочетаниях, например, 1 – бег, 2 – бег спиной вперед, 3 – приставными шагами вправо, 4 – приставными шагами влево и т.д.

Чтобы сформировать двигательные умения и навыки, легко поддающиеся перестройке, и предупредить возникновение неэкономных движений, используются подвижные игры, содержащие сходные по структуре и характеру элементы с изучаемым движением.

Подвижные игры являются одним из важнейших средств физического воспитания. Подвижные игры (с мячом и другими предметами) являются основным средством воспитания ловкости. Для развития быстроты используются игры с внезапными звуковыми и зрительными сигналами

("Вызов номеров", "Все к своим флажкам", салки), упражнения с быстрым вбеганием под вертящуюся длинную скакалку и выбеганием, с быстрым выполнением команд, с бегом на скорость.

Много внимания уделяется домашним заданиям. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

На уроках создаются такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Для поддержания активного интереса к физической культуре даётся школьникам соответствующая информация как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его. Например, обучая опорному прыжку, объясняется, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что овладеть им очень важно, потому что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве. На занятиях физической культурой необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае формируется интерес к занятиям.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого может восприниматься им и оцениваться учителем, товарищем по классу как успех, как победа школьника над собой. Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум – овладеть техникой. У ученика, более быстро освоившего движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику предлагается после того, как он овладел техникой выполнения кувырка, совершенствовать его из различных положений. При этом он всегда должен помочь более слабому учащемуся в освоении техники изучаемого движения и постараться объяснить, почему это движение у него не получается. После выполнения своего задания, все учащиеся должны оценить свою технику. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны учителя.

Также интерес у учащихся повышается при включении в урок и внеклассные мероприятия игровых моментов. Это подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера в группах и др. При правильной организации игр и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проявления личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Важную роль в формировании физической культуры личности школьников на занятиях физической культурой играет познавательный

интерес. Он представляет собой избирательную направленность личности, обращенную к области познания, к ее предметной стороне и самому процессу овладения знаниями. Учитывая это, необходимо стимулировать познавательные интересы. Основные направления такой стимуляции:

- *стимуляция познавательных интересов при помощи содержания изучаемого материала;*
- *стимуляция познавательных интересов организацией и характером познавательной деятельности.*

Для этого используются домашние задания (от комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики – в начальной школе до тренировок по индивидуальным планам на уровне разрядов – в старшей школе).

Начиная с первых уроков в школе, уже в начальных классах дети учатся наблюдать за своим организмом, делать правильные выводы: например, после бега у человека учащается пульс, а если человек находится в покое, то пульс восстанавливается, что это значит?

В начальной и основной школе на уроках физической культуры при освоении новых движений детям предлагается найти, где в жизни они их используют или применяют похожие движения: например, лазание по гимнастической стенке – лазание по деревьям; ходьба по бревну – ходьба по бортику тротуара, когда мы обходим лужу; прыжок в высоту – преодоление простого препятствия и т. д. Если дети не справились с этим заданием, вместе с ними надо поискать такие примеры в окружающем мире. В средних и старших классах в качестве домашних творческих заданий предлагается рассматривать новые движения с точки зрения физики, а также использовать свои знания по биологии и анатомии.

Большую роль в процессе формирования физической культуры личности играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала. С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассная работа строится в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:



В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях необходимо задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

На базе школы работают различные спортивные кружки и секции. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на компоненты физической культуры личности школьников. Учащиеся, как правило, показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы школьного оздоровительного лагеря. Одной из форм организации отдыха в школьном лагере являются занятия на свежем воздухе. Проведение утренних зарядок, чередование спортивных игр и различных

мероприятий позволяют весело и интересно доносить до детей основные принципы здорового образа жизни, способствовать развитию их интереса.

Таким образом, анализируя всё сказанное, можно выделить следующие методы формирования физической культуры личности

Методы, направленные на приобретение знаний:

-методы, предусматривающие устную передачу и усвоение информации. (рассказ, беседа, объяснение, описание)

-методы, связанные с передачей и усвоением печатной информации. (работа обучаемых с учебниками, книгами, учебными карточками, программированными пособиями и пр.)

-методы усвоения и использования знаний на основе передачи и восприятия информации посредством органов чувств (зрение, вестибулярный анализатор, слух и другие каналы чувственного восприятия изучаемого действия)

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

-методы расчлененного упражнения;

-методы целостного упражнения.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.

-*Метод регламентированного упражнения* предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков.

-*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми.

-*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях

-*Метод круговой тренировки*

Методы организации учащихся:

-фронтальный;

-групповой;

-поточный;

-индивидуально-дифференцированный [6]

Раздел III

3.1 Результативность опыта

Критерием результативности опыта являются следующие показатели:

- мотивация к занятиям физической культурой
- уровень знаний обучающихся
- уровень физической подготовленности
- состояние здоровья обучающихся

Для оценки уровня мотивации школьников были использованы вопросы из опросника А.В. Тютюкова, основанного на диагностике мотивации к занятиям физической культурой (*приложение 5*)

Таблица 1.

Мониторинг уровня мотивации обучающихся

Сроки проведения (класс)	Уровни мотивации		
	низкий	средний	высокий
Сентябрь 2014год 5-9 классы	34%	45%	21%
Сентябрь 2016 год 7-11 классы	22%	39%	39%

Количество учащихся с высоким уровнем выросло на 18% , со средним понизилось– на 6%, с низким уровнем стало на 12% меньше.

Анализ знаний учащихся за 3 года показал, что учебный материал учащимися усвоен. Показатель качества знаний в целом высокий, но в первом полугодии текущего года процент качества знаний стал чуть ниже. (*Приложение 1*)

Об уровне качества знаний по предмету свидетельствует так же результативность участия учащихся в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. (*Приложение 2*)

Анализ физической подготовленности показывает, что наиболее легко обучающиеся сдают тест на координационные способности – челночный бег. По школе 77% учащихся выполнили норматив на средний уровень и выше. Также успешно обучающиеся выполняют бег на короткую дистанцию – 71%. Чуть хуже дело обстоит с бегом на длинную дистанцию (6 мин. бег) – 59%. Неудовлетворительными можно считать результаты тестов на гибкость, прыжок в длину и подтягивание (соответственно 38%, 47%, 33%).

Анализ уровня физической подготовленности по годам обучения показывает, что в этом году обучающиеся сдают тесты немного хуже. Возможно это связано ещё и с тем, что «выпустился» бывший 11 класс, где показатели физической подготовленности были достаточно высокие. По

сравнению с прошлыми годами вырос процент сдачи норматива – прыжок в длину с места, но всё равно остаётся невысоким – 47%.

В целом показатели физической подготовленности учащихся на протяжении нескольких лет в норме. Три показателя, которые ниже 50%, прыжок и гибкость и силовые качества. Причём в скоростно-силовых качествах виден постепенный прирост, а гибкость держится на прежнем уровне. Необходимо больше уделять внимание этим трём качествам. *(Приложение 3)*

В течение трёх последних лет наша школа уверенно занимает призовое место по итогам районной спартакиады школьников. А в отдельных видах спорта наши учащиеся становились победителями и призёрами.

Проанализировав результаты медицинских осмотров за последние 3 года, можно сделать вывод о том, что количество учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной группе, повысилось. *(приложение 4)*

Таким образом мониторинг, проведённый в ходе работы по формированию физической культуры личности, показал, что применяемые методы и формы при организации физкультурно-оздоровительной работы, позволяют повысить мотивацию к физической культуре, уровень физической и теоретической подготовленности, а также способствуют приобщению учащихся к здоровому образу жизни.

Список используемой литературы

1. Виленский М.Я. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ / М.Я. Виленский, В.А. Беляева - М., 1988.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Изд. 2 – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.
3. Киселёв П. А. Справочник учителя физической культуры / П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
7. Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе [текст] / Л.П. Матвеев. - 13.00.04. - М., 1997.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов. физ. культ.: В 2т [текст] / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов. физ. культ [текст] / Л.П. Матвеев. - М., 1991.
10. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014. – 237 с.
11. Собянин Ф.И. Основы теории физической культуры: Учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ/Под общ. Ред. Ф.И. Собянина. – Москва, Шуя, 2002 – 168 с.
12. Тютюков А.В. Тесты для определения уровня мотивации <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/02/testy-motivatsiya-uchashchikhsya-k-zanyatiyam>
13. Шайхутдинов И. Р. «Организация образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепления здоровья учащихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности, посредством внедрения здоровьесберегающих педагогических технологий и с опорой на индивидуальное развитие». <https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/opyt-raboty-uchitelya-fizicheskoy-kultury-393394>