Управление образования

администрации Белгородского района

«Развитие интереса к урокам физической культуры посредствам подготовки к сдаче норм комплекса ГТО и к участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре как средство формирования успешной личности школьника»

Автор опыта:

Телешенко Сергей Михайлович,

учитель физической культуры

МОУ «Дубовская СОШ с

углублённым изучением

отдельных предметов»

2022

**Содержание:**

Раздел I. Информация об опыте 3

Раздел II. Технология опыта 8

Раздел III. Результативность опыта 13

Библиографический список 16

Приложение к опыту 17

**Раздел I**

**Информация об опыте**

**Условия возникновения, становления опыта**

Свою педагогическую деятельность автор осуществляет в МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов», преподает физическую культуру. Учебное учреждение имеет хорошую материально-техническую базу и учебно-методическое оснащение учебного процесса, что позволяет организовать процесс обучения на высоком, современном уровне.

В школе обучаются дети с разными образовательными потребностями, способностями и интересами. Снижение интереса к обучению, увеличение детей с низкой учебной мотивацией, рост числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подталкивает искать эффективные формы и методы работы, которые повысят мотивацию к участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре и в сдаче норм ГТО у обучающихся.

Проблема мотивации к участию в олимпиадах и в сдаче норм ГТО в практике автора обозначена остро, когда педагог начал свою профессиональную деятельность в данном учебном заведении. Автор наблюдал низкую мотивацию к занятиям спорта. Это побудило автора искать новые технологии, приемы, методы преподавания физической культуры, а так же пересмотреть свою методику работы.

На этапе становления педагогического опыта автором была проведена диагностика Т.Д. Дубовицкой, которая позволила изучить уровень развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся к занятиям физической культурой [7].

Сравнительный анализ результатов диагностики показал, что в школе 23% обучающихся с низким уровнем мотивации; 54 % обучающихся со средним уровнем мотивации; 23 % обучающихся с высоким уровнем мотивации.

В ходе становления педагогического опыта автором также была проведена диагностика «Моё отношение к предмету «Физическая культура», автор методики Балабкина Л.А., с целью изучения отношения школьников к изучаемому предмету [1].

*Сводная таблица результатов анкетирования за 2019-2020 учебный год*

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип отношения к предмету | 9 «а» | | 9 «б» | | Всего | |
| Самооценка  Ученика | Оценка  учителя | Самооценка  ученика | Оценка  учителя | Самооценка  ученика | Оценка  учителя |
| Активно-положительный | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| Положительный | 2 | 1 | 7 | 8 | 14 | 16 |
| Безразличный | 6 | 7 | 3 | 3 | 11 | 13 |
| Отрицательный | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 2 |
| Крайне отрицательный | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |

Сравнительный анализ оценок обучающихся и учителя выявил разные точки зрения об отношении обучающихся к предмету «Физическая культура». У учителя завышена оценка отношения учащихся к изучаемому предмету. Учитель полагает, что дети могут быть активны, ответственно подходить к выполнению задания, интересоваться предметом. Ученики же считают, что работают на уроке только потому, что обязаны это делать и не всегда хотят учиться, так как многое не получается.

Автор опыта полагает, что главный смысл деятельности учителя в том, чтобы создать для каждого ребёнка ситуацию успеха на уроке. Задача учителя состоит в том, чтобы дать каждому ученику возможность пережить радость достижения поставленной цели, осознать свои возможности, поверить в себя. Успех в учении – один из источников внутренних сил школьника, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться.

Автор опыта предположил, что создание ситуации успеха посредством подготовки с сдачи норм ГТО и олимпиаде повысит мотивацию обучения физической культурой, так как именно это направление работы активизирует у детей интерес к познавательной деятельности; дает возможность каждому ребёнку проявить себя; помогает детям лучше понять и запомнить информацию; позволяет сохранить собранный материал; развивает творческие способности.

По мнению автора, развитие интереса к урокам физической культуры посредствам подготовки к сдачи норм комплекса ГТО и к участию в олимпиаде по физической культуре может быть эффективным направлением работы в формировании успешной личности школьника

**Актуальность опыта**

Для учителя во все времена актуальны вопросы: «Как эффективно учить детей?», «Какие эффективные технологии, методы и приемы использовать   
в обучении?». В связи с этим автор стал искать такие формы работы, которые позволили бы повысить мотивацию детей к занятием физической культурой и создали бы ситуацию успеха на уроке.

Для достижения этой цели были выбраны приемы подготовки к сдаче норм ГТО и подготовке к олимпиаде по физической культуре. Применяя данные приемы на занятиях физической культурой, автор преследует комплексную реализацию познавательной, практической, образовательной, воспитательной и развивающей целей, что является средством самореализации и самоопределения детей.

Исходя из этого, обнаруживается **противоречие** между необходимостью создания ситуации успеха для учащихся на уроках физической культуры и недостаточностью методических рекомендаций для педагога по данному вопросу. Выбор темы опыта не случаен, так как основная проблема на уроках физической культуры отрыв теоретических знаний от практических. Владея большим запасом теоретических знаний в области физкультуры, ребята часто испытывают трудности в применении этих знаний на практике.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Создание ситуации успеха на уроке для повышения мотивации обучения физической культуре посредством подготовки к сдаче норм ГТО и участия в олимпиаде.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с сентября 2019 года по сентября 2022 года.

1 этап, констатирующий (сентября 2019 год) - анализ теоретических исследований российских и зарубежных педагогов по теме опыта, постановка проблемы и выявление существующих противоречий, постановка цели и задач.

2 этап, формирующий (2020 -2022 годы) - определение путей решения противоречий, применение эффективных подходов в подготовке обучающихся к сдачи норм ГТО и участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

3 этап, контролирующий (сентября 2022 год) - подведение итогов, выявление результативности, обобщение опыта.

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта охватывает единую систему работы учителя - «урок – внеурочная деятельность».

**Теоретическая база опыта**

При осуществлении задач по созданию ситуации успеха у учащихся следует учитывать фундаментальный научно-педагогический опыт. О том, как лучше организовать обучение детей рассуждал К.Д. Ушинский. В своем педагогическом сочинении «Труд в его психическом и воспитательном значении» К.Д. Ушинский пришел к выводу, что только успех поддерживает интерес ученика к учению. Ребенок, никогда не познавший радости труда в учении, не переживший гордости от того, что трудности преодолены, теряет желание интерес учиться [8].

В.А. Сухомлинский утверждал, что методы, используемые в учебной деятельности, должны вызывать интерес у ребенка к познанию окружающего мира, а учебное заведение стать школой радости. Радости познания, радости творчества, радости общения. Это определяет главный смысл деятельности учителя: создать каждому ученику ситуацию успеха [5].

Автором феномена «ситуация успеха» является А.С. Белкин, который разводит понятия «успех» и «ситуация успеха» следующим образом: «Ситуация успеха – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации». С педагогической точки зрения ситуация успеха представляет собой целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом» [3].

А.С. Белкин убежден, если ребенка лишить веры в себя, трудно надеяться на его «светлое будущее». Одно неосторожное слово, один непродуманный шаг учителя могут надломить ребенка так, что потом не помогут никакие воспитательные ухищрения [6].

Таким образом, ученик тогда тянется к знаниям, когда переживает потребность в учении, когда им движут здоровые мотивы и интерес, подкрепленные успехом.

Обращаясь к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова, в котором говорится что успех - это: 1) удача в достижении чего-нибудь; 2) общественное признание; 3) хорошие результаты в работе, учебе [9].

В данном случае на лицо сущность и содержание проблемы успеха: желание человека не только слиться с общностью, стать единым с нею, но и быть отмеченным и признанным в ней, получить оценку своих действий.

Эффективность овладения физической культурой зависит не только от стратегии обучаемого, но и от стратегии обучения. Максимальный эффект может быть достигнут в гармонии этих стратегий. Важным фактором, помогающим достичь этой цели, является повышение эффективности педагогического воздействия учителя на учащихся, общения на уроке в условиях полной социально-психологической совместимости. [5].

Как создать ситуацию успеха на уроке? С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом. Проанализировав большое разнообразие приемов организации учебной деятельности, автор остановился на методике подготовки к сдачи норм ГТО и участию в олимпиаде как эффективном средстве формирования успешной спортивной личности обучающегося.

Возрождение ГТО - инициатива Президента РФ В. В. Путина. 24 марта 2014 г. Президент подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». С 1 сентября 2014 г. данный комплекс введён в действие как программная и нормативная основа физического воспитания населения. В Указе президента определяется основная цель возрождения ГТО - «совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения».

В настоящее время комплексу ГТО в общеобразовательной школе уделяется большое внимание. Современный ГТО - это не просто нормативы, которые необходимо выполнить, чтобы получить значок. Это целостная система, программа формирования культуры здорового образа жизни, приобщения к физической культуре и спорту, воспитания потребности в занятиях спортом.

Проблемой общеобразовательной школы является недостаточный интерес и слабая мотивация обучающихся основного звена к занятиям физической культурой. Многие подростки, проводящие большую часть дня сидя на уроке или за компьютером, не стремятся к увеличению двигательной активности, и тем более, к систематическим занятиям спортом. Интерес к урокам физической культуры у подростков обычно снижается по сравнению с младшими школьниками.

Таким образом, подготовка к сдаче норм ГТО и к участию в олимпиаде может повысить интерес к занятиям физической культурой и участием в олимпиадном движении по физической культуре.

**Новизна опыта**

Новизна опыта проявляется в соединении традиционных установок в преподавании физической культуры и эффективных приемов, предложенных автором; в стимулировании деятельности самого ученика, его самостоятельности, вовлеченности в процесс обучения на уроке; развитии интереса к занятиям спортом.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

Данный опыт можно использовать в урочной и внеурочной деятельности. Использование данной технологии не имеет возрастных ограничений, применимо для детей с ограниченными возможностями здоровья. Имеет значение лишь дозировка и целесообразность применения на различных этапах обучения в начальном, среднем и старшем звене.

**Раздел II.**

**Технология опыта.**

**Постановка целей и задач.**

Сущность опыта заключается в создании системы обучения, развития и воспитания, обучающихся средствами предмета «Физическая культура», ориентированной не только на достижение учащимися требований учебной программы, но и на создание ситуации успеха у каждого ребенка, чтобы ученики могли проявить себя в соревнованиях, олимпиадах и при сдачи норм ГТО.

Цель: показать использование комплекса ГТО и участие в олимпиадном движении как эффективного средства мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Достижение планируемых результатов предполагает решение нескольких задач:

1. Создание психологической готовности обучающихся к участию в олимпиадах и сдаче норм ГТО.
2. Повышение эффективности учебного процесса.
3. Развитие физических, индивидуальных способностей детей.
4. Повышение мотивации в изучении физической культуры.

**Содержание обучения**

К высокому результату обучающихся в участии сдачи норм ГТО и в участии в олимпиадном движении автор шел в течение нескольких лет, используя различные методы и сочетая их. Наиболее эффективные методы, мотивирующие учащихся к развитию физических качеств и «нацеливающие» на выполнение норм ГТО и участию в олимпиаде, автор описывает в данном опыте.

***Метод круговой тренировки***

Одним из наиболее эффективных методов, развивающих физические качества подростков, признан метод «круговой тренировки». Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированных упражнений, направленных на комплексное воспитание физических способностей обучающихся. Данная форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки [2].

Большую роль в выборе автором этого метода сыграло и то, что за минимальное количество времени выполняется максимальное количество упражнений. При такой загруженности «круговая тренировка» помогает увеличить плотность урока. Особенностью метода является и то, что он хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Характерный пример - приём «работа по станциям», когда класс делится на группы, и каждая получает свой «маршрут» с описанием ряда упражнений (Приложение 1). Команды движутся одновременно - каждая по своему маршруту. Учитель координирует и контролирует действия групп.

При разработке уроков с использованием метода круговой тренировки обязательно учитывается состояние здоровья учащихся и медицинские рекомендации. Группы, на которые делится класс, получают карточки с заданиями, соответствующими уровню подготовленности детей, медицинской группе, самочувствию на текущий момент (в начале урока обязательно проверяется пульс).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма - одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное - моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть урока с учетом физической подготовленности класса, с учетом полового состава класса, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях. Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно. Комплексы физических упражнений круговой тренировки не являются простой суммой упражнений на «станциях». Это совокупность взаимосвязанных между собой упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности (Приложение 2, Приложение 3).

По мнению автора, начиная с 5 класса целесообразно применение круговой тренировки, направленной на воспитание у учеников комплекса физических качеств с акцентом на координационные и скоростные качества; в 9-10 классах - скоростно-силовые качества и общую выносливость; в 9-х классах - на более высокий уровень всех качеств, особенно силы, скоростной и силовой выносливости.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна. Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а так же обеспечивает нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.

Опыт показывает, что такие уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей. По отзывам подростков, круговая тренировка делает урок физкультуры интереснее, он пролетает буквально «на одном дыхании». Круговая тренировка оптимально готовит ученика к нормативам ГТО, развивая и тренируя все необходимые для этого физические качества.

***Подвижные игры и соревновательные упражнения***

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм и соревновательным упражнениям принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу личности занимающихся. Ответственный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в меняющихся условиях игры преодолевает широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, сопутствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, работу в коллективе.

Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - быть быстрее, быть сильнее, чтобы было лучше команде. Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение развивает и расширяет двигательные возможности, обеспечивает полноценное освоение «школы» движений, куда, прежде всего, входят бег, метание, прыжки. Эти жизненно необходимые навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, значительно расширяющие возможности в самых различных целях и сочетаниях. С их помощью осуществляется развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Проявление этих качеств становится на их основе более полным. Они, в свою очередь, являются фундаментом к дальнейшей специализации в конкретном виде спорта. Одновременно совершенствуется уровень восприятия и реагирования - качества, очень важные в повседневной жизни. Вместе с ним развиваются способности к анализу и принятию решения, т.е. оперативности мышления и умственных процессов вообще. Очень важно и то, что применение игр позволяет педагогу полнее и раньше изучить своих детей. Велико и оздоровительное значение игр. Разнообразная активная игровая деятельность сопровождается проявлением положительных эмоций, что уже само по себе представляет исключительное большое значение. В ходе игры нагрузка дозируется не только учителем, но и самими учащимися. Поэтому систематические занятия играми укрепляют здоровье, соответствуют запросам растущего организма, совершенствуют деятельность нервной системы, системы кровообращения, дыхания, мышечных и костных тканей.

Выбор игр определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игр. Командные игры - наиболее эффективное средство для развития качеств, закрепления навыков, воспитания коллективизма.

Педагогические наблюдения за детьми имеют большое значение для работы с классом и с отдельными учениками. Ведь творческая инициатива и энергия детей, заложенная в игре, возвращается к учителю, заставляя искать пути совершенствования самой игры и развития в ней детских способностей. Игровая методика вносит в деятельность учителя не только оживление и подъем, но и помогает узнать характер ребенка, происходящие в нем перемены, раскрыть его сложный мир, особенности физического развития, темперамент.

При проведении подвижных игр обязательно учитываю следующие факторы: общее физическое развитие детей, степень развития физических качеств; способность сочетать двигательные качества; способность концентрировать внимание; проявление инициативы; отношение к сопернику; отношение к своим ошибкам и исправление их во время повторения игр; общую дисциплинированность; отношение к победе, проигрышу.

Это помогает произвести отбор и воспитание физкультурного актива; отбор в команды для участия в спортивных соревнованиях различного уровня; отбор и рекомендации к занятиям в ДЮСШ; дать конкретные рекомендации по подготовке к выполнению норм ГТО.

Подвижные игры и соревновательные упражнения действенное средство воспитания, развития и поддержания психической и физической сторон личности ребенка. Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию трудно представить без использования соревновательно-игрового метода. Если говорить конкретно об объеме игровой деятельности в 9-11 классе, то он в течение года составляет 45 %, в течение четвертей колеблется от 30%, до 50% (Приложение 4). Как правило, учащиеся, успешно освоившие различные виды игр, достаточно легко выполняют нормы ГТО и достигают высоких результатов в участии в олимпиадах по физической культуре.

***Организация школьных соревнований***

Внеурочная деятельность предоставляет широкие возможности для последовательной подготовки учащихся к выполнению норм ГТО. В течение многих лет автор организовывает спортивные школьные мероприятия по мини-футболу, волейболу, баскетболу, лыжному спорту. В каждом классе созданы спортивные команды среди мальчиков и девочек. Участие в школьных соревнованиях принимают практически все ученики. На стенде заранее размещается график соревнований, за которым внимательно следят не только члены команд, но и болельщики. Соревнования проходят «по параллелям», победившая команда сражается с командой близкого по возрасту класса. Победители и призёры обязательно награждаются Дипломами, которые размещаются в «классных уголках». Желающих участвовать в школьном первенстве всегда множество, иногда приходится даже устанавливать «очерёдность».

Традицией школы, в которой работает автор, является и массовый забег «Кросс нации», в котором участвуют практически все ученики, родители и педагоги 5-11 классов. Тренировки перед участием в забеге мобилизуют подростков, развивают выносливость, скоростные качества.

В итоге при сдаче норм ГТО практически все призёры школьных соревнований успешно выполняют их, получая знак отличия различной степени.

**Раздел III.**

**Результативность опыта.**

Работа автора над данной проблемой и применение системы методов подготовки к сдаче норм ГТО и к участию в олимпиаде дали определенные результаты.

1. Повышение качества знаний учащихся по физической культуре.

*Таблица №2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Классы | % обучающихся, успевающих на «3» | % обучающихся, успевающих на «4» и «5» |
| 2019/2020 | 9 «А»  9 «Б» | 57  55 | 43  45 |
| 2020/2021 | 10 «А»  10 «Б» | 35  33 | 65  67 |
| 2021/2022 (декабрь) | 11 «А»  11 «Б» | 21  22 | 79  78 |

2. Создание условий для самообразования учеников в интересующих их областях спорта.

3. Повышение производительности урока.

4. Повышение мотивации к сдачи норм ГТО и участию в олимпиаде.

5. Успешное участие в олимпиадном движении и сдача норм ГТО.

*Сводная таблица результатов анкетирования за 2022 год представлена в таблице № 6. Автор методики - Балабкина Л.А. [7].*

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип отношения к предмету | 9«А» | | 9«Б» | | Всего (%) | |
| Самооценка  ученика | Оценка  учителя | Самооценка  ученика | Оценка  учителя | Самооценка  ученика | Оценка  учителя |
| Активно-положительный | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 8 |
| Положительный | 5 | 5 | 8 | 8 | 20 | 20 |
| Безразличный | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 |
| Отрицательный | - | - | - | - | - | - |
| Крайне отрицательный | - | - | - | - | - | - |

Сравнительный анализ оценок учащихся и учителя за 2022 год указывает на то, что у детей преобладает положительный тип к предмету. Качественный анализ результатов выявил наличие у детей высокого уровня мотивации обучения физической культурой. По мнению автора, этому способствовала ситуация успеха, созданная посредством подготовки к участию в олимпиаде и нормам сдачи ГТО.

Учащиеся с удовольствием изучают данный предмет (76%), изучают дополнительную литературу и видео по предмету (69%).

За время работы ученики автора опыта становятся победителями и призёрами различного уровня соревнований, по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, гимнастике, фестивалей ГТО, русской лапте, «Президентских спортивных игр», «Президентских состязаний», хоккею, Всероссийской олимпиаде по физической культуре, 2019 год Юрков Матвей стал призёром заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в городе Ульяновске, 2020-2021 учебный год 1 место в региональном этапе «Весёлые старты» среди городов и районов белгородской области, 2 место в межмуниципальном первенстве по лёгкой атлетике (эстафетный бег).

Огромное внимание автор опыта уделяет и внеклассной работе, активно участвуя в подготовке и проведении массовых мероприятий: фестивалей ГТО, Дней здоровья, Дней туризма, Веселых стартов, весенней и осенней спартакиад, предметной недели физической культуры и ОБЖ, являясь главным судьёй соревнований, судьёй соревнований, спортивным судьёй ВФСК ГТО 3 категории. За время работы над опытом, под руководством автора опыта 250 учащихся получили знаки отличия ГТО различной степени.

Под руководством автора опыта обучающиеся МОУ «Дубовская СОШ с

углублённым изучением отдельных предметов» стали призерами и победителями на различных уровнях *(*Приложение5)*.*

Подводя итог, необходимо отметить, что применяемые автором технологии на физической культуры позволяют постепенно решать обозначенную педагогическую задачу - развитие физических способностей учащихся, повышать мотивацию к участию в олимпиадном движении и сдаче норм ГТО и создавать ситуацию успеха у обучающихся.

Цель опыта достигнута, даже у учеников, имеющих трудности в обучении и проблемы в физическом развитии, прослеживается положительная динамика в занятиях физической культурой. Учащиеся чувствуют себя комфортно, каждый добивается своего маленького успеха на занятиях, в соревнованиях и в жизни.

**Таблица. Распространение педагогического опыта**

*Таблица №4*

|  |  |
| --- | --- |
| Тема выступления | Место, год выступления |
| Мастер-класс. Виды физкультминуток во внеурочной деятельности как элемент здоровье сберегающих технологий. | Обучающий муниципальный семинар «Особенности работы с детьми ОВЗ», МОУ «Дубовская СОШ», декабрь 2020 года. |
| Мастер класс «Индивидуальный подход при подготовке к олимпиаде по физической культуре в рамках дистанционной образовательной программы «Старт в олимпиаду: физическая культура теория»» | ОГАОУ ОК «Алгоритм успеха», ноябрь 2020 |
| «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и  спортом» | I межрегиональной конференции с международным участием «Актуальные проблемы преподавания физической культуры: теория и практика»09.11.2020 г. |
| Выступление. Особенности работы учебно-методического объединения при подготовке обучающихся к олимпиаде по физической культуре. | МО учителей физической культуры 2021 год. |

Автор имеет публикации по темам: «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом» 2019 год; «Информационно-коммуникационные технологии на передовых рубежах сохранения здоровья школьников» 2020 год; «Формирование мотивации к здоровому образу жизни средствами физической культуры» 2021 год; «Опыт на уровне школы: Система работы с одарёнными детьми по подготовке к олимпиаде по физической культуре» 2021 год; «Использование электронных образовательных ресурсов как средства эффективности современного урока» 2021 год ; «Инновационные формы работы с обучающимися на уроках физической культуры» 2022 год.

Опыт работы «Развитие интереса к урокам физической культуры посредствам подготовки к сдаче норм комплекса ГТО и к участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре как средство формирования успешной личности школьника» является перспективным. Он позволяет активизировать личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия, повысить качество знаний по предмету и достичь высоких результатов при участии в сдаче норм комплекса ГТО и в участии во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

**Библиографический список:**

1. Балабкина Л. А, «Школьный психолог», 2020 - №23 с. 129-137
2. Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры // Спорт в школе. - №6. - 2019. С. 8.
3. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? М.: Просвещение, 2019. 169 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология/ Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 2016. – 536 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2016 -264с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. - №9. - 2020. С. 4.
7. **Методика диагностики направленности учебной мотивации (Дубовицкая Т.Д.)**:Психологическая наука и образование. – 2012. - №2. - С.42-46.
8. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. дис…канд. пед. наук. - Смоленск: СГИФК, 2002. С. 2.
9. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2005. - 480с.

**Приложение к опыту**

Приложение 1 Метод круговой тренировки.

Приложение 2 Метод круговой тренировки (гибкость).

Приложение 3 Метод круговой тренировки (быстрота).

Приложение 4 Игры на уроках физической культуры (8 класс), развивающие физические качества, необходимые для выполнения норм ГТО.

Приложение 5 Результативность обучающихся во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Приложение 6 Особенности работы учебно-методического объединения при подготовке обучающихся к олимпиаде по физической культуре. Выступление на МО.

**Приложение 1**

Метод круговой тренировки

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ) ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА**

**Комплекс рассчитан на 15-17 мин**.

3 серии по 25-30 сек. работы с отдыхом между сериями 60 сек.

**«Станция» 1.**

Челночный бег с ведением 1 рукой попеременно (в одну сторону – правой, обратно – левой).

1 круг – бег от штрафной до штрафной,

2 круг – от штрафной до середины, обратно к штрафной, к середине..

3 круг - тоже, что 1

**«Станция» 2.**

Передачи в парах от груди, с шагом.

1 круг – передачи правой рукой,

2 круг – передачи двумя руками,

3 круг – передачи левой рукой

**«Станция» 3.**

Челночный бег с перемещением приставным шагом.

1 круг - перемещение спиной друг к другу,

2 круг – перемещение лицом др. к др. с имитацией передачи 2 р.р. от груди,

3 круг - перемещение спиной др. к др. с имитацией защитной стойки

**«Станция» 4.**

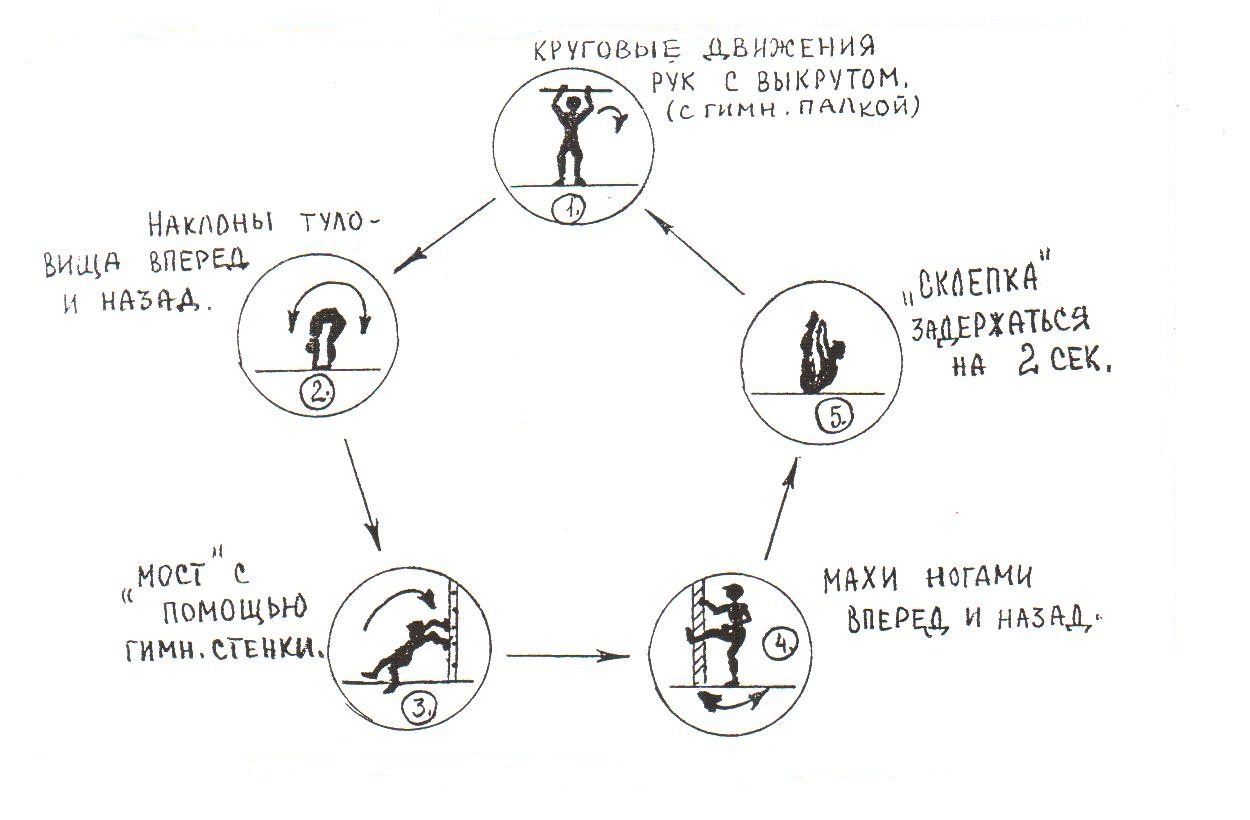
Имитация броска двумя руками от головы. Работа над техникой. Постановка рук и ног при броске.

**«Станция» 5.**

Повороты, развороты на месте после остановки. Учащийся делает прыжок на месте и после этого выполняет повороты (вправо, влево) на опорной ноге (в основной стойке б/болиста) и разворот на 360\* с баскетбольным мячом в руках.

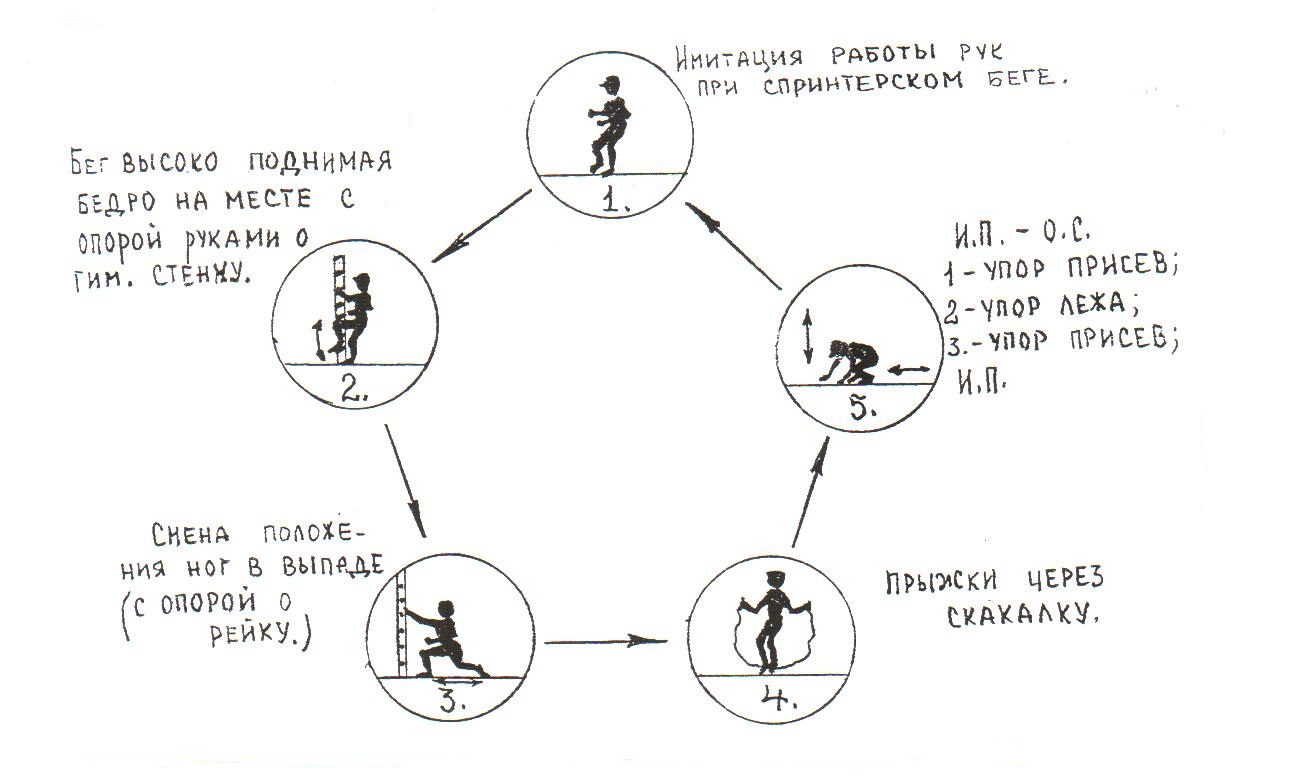
**Приложение 2**

**Метод круговой тренировки (гибкость)**

****

**Приложение 3**

Метод круговой тренировки (быстрота)



**Приложение 4**

**Игры на уроках физической культуры (8 класс), развивающие физические качества, необходимые для выполнения норм ГТО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Какие качества развивает** | **Дозировка** |
| Эстафеты с предметами, «Цепочка», «Голова и хвост», «Парные упражнения», «Дружные тройки», «Кувырки с мячом», «Рыбалка».  «Быстро по местам», «Эстафетный бег с преодолением препятствий», «День и ночь», «Убегай – догоняй».  «В горку, с горки», «Гонка за лидером», «Последний – первым», «Паровозик».  «Перетяни за линию», «Бой петухов», «Кто дольше удержит?», «Наездники».  «Дотянись», «Поставь на место», «Удержи», «Чья дорога длиннее?» | Координационные способности  Скорость  Выносливость  Сила  Гибкость | 4-5 серий,  отдых-1 мин.  2-4 раза, 6-9 раз.  3 серии по 2-3 раза.  8-10 раз по 2-3 серии  До появления лёгкой болезненности |

**Приложение 5**

**Результативность обучающихся во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Год** | **Уровень** | **Мероприятие** | **ФИО учащегося** | **Класс** | **Результат** |
|  | 2019 | всероссийский | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Юрков Матвей | 11 | призёр |
|  | 2019 | региональный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Юрков Матвей | 10 | победитель |
|  | 2019 | региональный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Юрков Матвей | 11 | победитель |
|  | 2020 | региональный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Дмитриенко Матвей | 11 | призёр |
|  | 2020 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Нигманов Тимур | 8 | призёр |
|  | 2020 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Шайдуров Иван | 8 | призёр |
|  | 2019 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Гезенко Юлия | 11 | призёр |
|  | 2019 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Дмитриенко Матвей | 11 | призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Шайдуров Иван | 9 | Призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Нигманов Тимур | 9 | Призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Кирсанов Илья | 11 | Призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Пузиков Дмитрий | 11 | Призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Ершова Анастасия | 9 | Призёр |
|  | 2021 | муниципальный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Прудиус Эля | 9 | Призёр |
|  | 2022 | региональный | всероссийская олимпиада школьников по физической культуре | Ершова Анастасия | 9 | Призёр |

**Приложение 6**

**Особенности работы учебно-методического объединения при подготовке обучающихся к олимпиаде по физической культуре.**

***(выступление на МО)***

Сегодня я хочу поделиться своим опытом по подготовке обучающихся к олимпиаде. Мой алгоритм работы соответствует алгоритму нашего методического объединения. Роль учителя - разглядеть и раскрыть одарённость ребёнка, активизировать познавательный интерес и подвести учащихся к достижению высоких результатов в соревнованиях.

За время своей профессиональной деятельности могу сказать следующее, что для участия детей в тех или иных мероприятиях важны не только знания и умения детей, но и правильная организация работы педагога в подготовке учащихся.

Роль учителя - разглядеть и раскрыть одарённость ребёнка, активизировать познавательный интерес и подвести учащихся к достижению высоких результатов в соревнованиях. Можно научить ребёнка побеждать, если у него есть определённые природные данные: хорошо развита логика, цепкая память, он имеет более высокие по сравнению с большинством остальных интеллектуальные и физические способности, имеет доминирующую, активную, не насыщаемую познавательную потребность, испытывает радость от труда. При наличии этих качеств ребёнок может стать потенциальным участником олимпиад.

Для подготовки учащихся к предметной олимпиаде я ставлю перед собой цели и задачи:

1. Распространение опыта работы по подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре.
2. Выявление и развитие у обучающихся спортивных способностей, активизация работы с одаренными школьниками.

**При подготовке учащихся к олимпиаде я придерживаюсь нескольких  принципов:**

1. **Максимальная самостоятельность** – предоставление возможности самостоятельного решения заданий. Самые прочные знания это те, которые добываются собственными усилиями, в процессе работы с литературой при решении различных заданий. Данный принцип, предоставляя возможность самостоятельности учащегося, предполагает тактичный контроль со стороны учителя, коллективный разбор и анализ нерешенных заданий, подведение итогов при решении задач.

2. **Принцип активность знаний.**

Олимпиадные задания составляются так, что весь запас знаний находится в активном применении. Они составляются с учетом всех предыдущих знаний, в соответствии с требованиями стандарта образования и знаниями, полученными в настоящий момент. При подготовке к олимпиадам постоянно происходит углубление, уточнение и расширение запаса знаний. Исходя из этого, следует, что разбор олимпиадных заданий прошлых лет является эффективной формой подготовки учащихся для успешного участия в олимпиадах.

**3. Принцип опережающего уровня сложности.**

Для успешного участия в олимпиаде необходимо вести подготовку по заданиям высокого уровня сложности. В этом заключается суть принципа опережающего уровня сложности, эффективность которого подтверждается результатами выступлений на олимпиаде. В психологическом плане реализация этого принципа придает уверенность учащемуся,  раскрепощает его и дает возможность успешно реализоваться.

4.**Анализ результатов прошедших олимпиад.**

При анализе прошедших олимпиад вскрываются упущения, недостатки, находки, не учтенные в предыдущей деятельности, как учителя, так  и ученика. Этот принцип обязателен для учителя, так как он положительно повлияет на качество подготовки к олимпиаде. Но он так же необходим для учащихся, так как способствует повышению прочности знаний и умений, развивает умение анализировать не только успехи, но и недостатки.

5.**Индивидуальный подход.**

Индивидуальная программа подготовки к олимпиаде для каждого учащегося, отражающая его специфическую траекторию движения от незнания к знанию, от неумения решать сложные задачи к творческим навыкам, выбора способа их решения

6. **Психологический принцип.**

Считаю необходимым воспитать в олимпиадниках чувство здоровой амбициозности, стремления к победе. Победитель всегда обладает бойцовскими качествами. Это важно для взрослой жизни! Нужно увидеть задатки в ребёнке и вырастить эти качества. Научить верить в свои силы, внушить, что он способен побеждать.

По практической части могу посоветовать кроме индивидуальной работы с учителем, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня (школьная, районная, областная спартакиада, дни здоровья, участие в соревнованиях с военно- прикладной направленностью, посещение секций по видам спорта, работать над развитием всех основных качеств, потому что олимпиада, рассчитана на всесторонне развитого участника.

Часто вспоминают поговорку при определении вида спорта «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь». Олимпиада - это когда знания и умения во многих видах физкультурно-спортивной направленности помогают стать победителем, потому-что формула успеха: желание, труд, упорство, терпение.

Приложив все усилия для участия в заключительном этапе ВОШ по физической культуре, вы поймете - это того стоило.