***Формирование устойчивого интереса к занятиям***

***легкой атлетикой через реализацию основных потребностей средней группы школьников.***

***Веретенникова Светлана Сергеевна***

учитель физической культуры

с. Матрено-Гезово

2024г.

**Содержание**

1. **Информационный раздел**
   1. Условия возникновения и становления опыта
   2. Обоснование актуальности и перспективности опыта, его практической значимости для повышения качества образовательного процесса
   3. Ведущая педагогическая идея опыта
   4. Длительность работы над опытом
   5. Диапазон опыта
2. **Теоретическая база опыта**
   1. Система работы
3. **Технология опыта**
   1. Цели и задачи педагогической деятельности
   2. Организация образовательного процесса
4. **Результативность опыта**
5. **Библиографический список**
6. **Рецензия на опыт работы**
7. **Приложение к опыту**
8. **Информационный раздел**
   1. **Условия возникновения и становления опыта**

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Матреногезовская школа Алексеевского района Белгородской области, где обучаются дети начальной, средней, общеобразовательных группах. Автор работает учителем в школе с 2016 года. С 2007 года работает тренером по легкой атлетике в детско-юношеской спортивной школе города Алексеевки.

Матреногезовская школа - это сельская школа, где конкурируют еще 12 деревенских школ Мухоудеровская СОШ, Луценковская СОШ, Гарбузовская СОШ, Иловская СОШ, Глуховская СОШ, Подсередненская СОШ, Хлевищенская СОШ, Щербаковская СОШ, Варваровская СОШ, Советская СОШ, Жуковская СОШ, Ильинская СОШ.

С 2018 года, и с приходом автора в сельскую школу, Матреногезовская школа всегда находится в призовых местах, несмотря на острую конкуренцию. 2003 году школа заняла 1 место по общешкольной спартакиаде. Автор чутко чувствует желание и возможности детей и всегда выводит команду на призовые места.

В школе уделяется внимание преподавателя учащимся определенного возраста. Это позволяет более тщательно изучить психолога – педагогические особенности учащихся каждой возрастной группы и совершенствовать учебный процесс, что способствует развитию их индивидуальных способностей и росту физического мастерства.

Работая в течение 10 лет с учащимися средней группы школьников, автор опыта сделала вывод, что наиболее полное раскрытие ее способностей как учителя происходит на этапе подготовки с учащимися средней группы школьного возраста 10-12 лет.

В 2020-2021 учебном году педагогом был сделан выбор в пользу 5 классов, это - 2009 годов рождения.

Дети представляют разнообразную социальную среду от семей рабочих, представителей малого бизнеса до инженерно-технической интеллигенции.

Для изучения уровня физического развития в группе было проведено тестирование (готов к труду и обороне) по следующим видам: бег 30 метров, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон. Результаты тестирования показали, что наиболее физически развитыми оказались всего лишь трое воспитанников Купавцев Дмитрий, Остапов Даниил, Перепелица Иван, а остальные показали средний и низкий уровень физического развития. Особо индивидуального внимания требовали Канунник Таисия, Носко Арина, так как у этих детей был низкий уровень физического развития. В процентном отношении это выглядело так:

-20% учащиеся групп показали высокий уровень физического развития;

-66% средний уровень;

-13% характеризовались низким уровнем физического развития.

Такие результаты, по всей видимости, можно объяснить следующими факторами:

-потеря интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-недостаточными потенциальными возможностями традиционного обучения;

-неумение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

-ростом количества ослабленных, больных детей (чернобыльская зона).

Это определило поиск путей решения проблемы формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

* 1. **Обоснование актуальности и перспективности опыта**

Очевидным является тот факт, что в работе учителя должна быть ориентация на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, уровнем физической подготовленности, материально-технической оснащенностью учебного процесса, на реализацию основных потребностей средней группы школьников.

В течении последнего времени произошли резкие изменения в социально-классовой среде, активно происходит компьютеризация общества, вхождение в интернет, разветвление сети игровых автоматов, разнообразие каналов телевидения, мощный всплеск негативных явлений (наркомания, алкоголизм, табакокурение), что не требует от подрастающего поколения приложения каких-либо физических усилий. Следовательно, растет количество ослабленных, больных детей, просто физически неразвитых, падает интерес к занятиям физической культурой и спортом и активнее проявляется интерес к виртуальному миру.

Так, в течении 2020-2023 годов автором опыта совместно с педагогами, медработниками сельской местности проводился мониторинг состояния здоровья средней группы школьного возраста методом наблюдения за их поведением в школе, методом анкетирования. Выявлялись заболевания школьников по результатам медицинского обследования.

***Состояние здоровья средней группы школьников***

***2020-2021, 2021-2022, 2022-2023 учебных годов***

К основной медицинской группе отнесено 83,7%, подготовительной- 16,3%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Заболевания | % |
| 1 | Сердечнососудистой системы | 8,3 |
| 2 | Желудочно-кишечного тракта | 8,3 |
| 3 | Внутренних органов (печень, почки, иное) | 8,3 |
| 4 | Эндокринной системы | 8,3 |
| 5 | Нервной системы | 25 |
| 6 | Аллергические | 25 |
| 7 | Нарушение осанки, опорно-двигательно аппарата | 16,8 |
| 8 | Верхних дыхательных путей | 33,3 |
| 9 | Нарушение зрения | 8,3 |
| 10 | Простудные | 35 |

Данные таблицы свидетельствуют о том, что процент заболеваемости учащихся высок(это относится прежде всего к болезням нервной системы, аллергическим заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательного аппарата, лорзаболеваниям). Особое беспокойство вызывает высокий процент простудных заболеваний.

Исходя из этого, одной из актуальных является проблема ***сохранения и укрепления здоровья школьников.***

**Анализ двигательной активности учащихся в образовательных учреждениях сел.**

Чтобы выяснить двигательную активность детей в школах, учащимися заполнялись таблицы, где перечислялись виды двигательной активности:

- утренняя гимнастика;

-пешая ходьба;

- подвижные перемены;

- физкультминутки;

- уроки физической культуры;

- спортивные занятия в секциях;

- занятия в художественной самодеятельности;

- туристические походы;

- прогулки на велосипеде, роликах, лыжах и.т.д.

- работа на дому и помощь.

Если принять за норму 150-250 минут двигательной активности в сутки, то согласно опроса учащихся мы имеем:

- менее 150 минут в день двигаются 23,8% учащихся;

- оптимальную двигательную активность имеют 45,2%;

- высокую двигательную активность превышающую 250 минут в день составляют 30,7% учащихся.

Однако сложно судить об интенсивности и полезности той нагрузки, которой ребенок занимается дома.

Проведенное анкетирование совместно с психологами школ по выявлению мотивации учащихся средней группы школьников к занятиям физкультурой и спортом привело к следующим результатам:

23% учащихся имеют низкую мотивацию;

42%учащихся имеют средний уровень мотивации;

35%- высокий уровень мотивации.

Полученные данные говорят о том, что у учащихся средней группы школьного возраста мотивация к занятиям физической культурой оптимальная. Однако проведенное анкетирование среди учащихся (6, 7 классы) показало, что она значительно снижается:

35% учащихся имеют низкую мотивацию;

53,1 учащихся имеют средний уровень мотивации;

11,5% - высокий уровень мотивации.

Таким образом, обнаруживается **противоречие между необходимостью укрепления здоровья учащихся, воспитания устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом с одной стороны и недостаточной сформированностью потребностей и мотивов у детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Следовательно тема опыта педагога актуальна вдвойне, так как при ее реализации на практике происходит воспитание у учащихся более стойких потребностей и мотивов для занятий физкультурой и спортом. В этой связи также возрастает роль системы школьного воспитания учащихся и дополнительного образования в целом.

На современном этапе учебно-методическая литература предлагает учителю физкультуры разнообразные методики формирования потребности в активной двигательной деятельности в процессе физического совершенствования. Слагаемыми которых являются:

- крепкое здоровье;

-хорошее физическое развитие;

- оптимальный уровень двигательных способностей;

- знания в области физической культуры и спорта;

- мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Вместе с тем следует отметить, что универсальной и единой (лучшей) методики обучения двигательным действиям, воспитания потребностей и мотивов у детей к занятиям физкультурой и спортом не существует.

Одним из путей воспитания у учащихся устойчивого интереса, потребностей и мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности нам видится в использовании на практике разнообразных форм, методов и приемов, которые формируют осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Очевидной является практическая значимость опыта для повышения интереса к занятиям физической культурой в урочное и внеурочное время, так как учащиеся средней группы школьников с достаточным уровнем мотивации к подвижной деятельности, занятиям физкультурой смогут, вне сомнения, на других ступенях обучения сохранять и приумножать данное направление.

Данный опыт в определенной мере способствует решению задач, поставленных перед учреждением школьного образования спортивного направления: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

* 1. **Ведущая педагогическая идея**

Сущность опыта заключается в разработке **модели способов деятельности** для воспитания и реализации основных потребностей, индивидуальных способностей, средней группы школьников в учебном процессе, с целью формирования устойчивого интереса к занятиям.

При этом учителем умело применяются разнообразные средства, методы и методические приемы для дальнейшего наращивания и совершенствования данного опыта на практике.

* 1. **Длительность работы над опытом**

Свою работу по разрешению ***противоречие между необходимостью укрепления здоровья учащихся, воспитания устойчивого интереса к занятия физической культурой и спортом и недостаточной сформированностью потребностей и мотивов у детей к физкультурно-оздоровительной деятельности, мы разделили на несколько этапов:***

I этап - начальный (констатирующий) – сентябрь 2020-октябрь 2020 год

II этап - основной (формирующий) – декабрь 2020-март 2023 год

III этап – заключительный (контрольный) – март 2023- май 2023 год

**Начальный период** предполагает обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление уровня физического развития, мотивации к занятиям физической культурой, а также проведение анализа двигательной активности учащихся в образовательных учреждениях села.

**Основная часть** заключалась в решении задач нашей проблем за счет применения автором опыта модели реализации основных потребностей младших школьников на учебных занятиях. Данный эта предполагает работу в течение 3-4 лет.

**Заключительная часть** проверка успешности решения на практике выбранного нами направления деятельности для решения возникшего противоречия.

* 1. **Диапазон опыта**

Данный опыт может использоваться на практике педагогами, учителями физической культуры общеобразовательных школ в работе с учащимися первой и второй ступеней обучения.

**2.Теоретическая база опыта**

В основу опыта положены идеи и исследования В.Б. Попова, Ф.П. Суслова, Е.И. Ливадо, А.В. Коробова, В.Н. Городенцева и методические положения В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона.

Понятия **потребность** в толковом словаре С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой трактуется как надобность, нужда в чем – нибудь, требующая удовлетворения. В нашем случае **потребность** определяется как необходимость учащихся выполнять какую либо деятельность (двигательная деятельность). Когда **потребность** сознается учащимися, возникает побудительная сила к действию – **мотив.**

**Концепция В.Б. Попова** заключается в том, что основными задачами этапа средней группы школьников являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний, воспитание морально-волевых качеств, начальная теоретическая подготовка.

Отсутствие интереса к занятиям физкультурой и спортом, часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге формируется потребность учащихся, и, наоборот, удовлетворяя потребности, воспитывают положительную мотивацию к занятиям физической культурой. Для повышения эмоциональности проводимых занятий Попов В.Б. предлагает использовать: спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, которые должны занимать до 40% общего объема учебной деятельности.

**Исследования Ф.П. Суслова** заключаются в том, что при проведении учебных занятий с детского и юношеского возраста необходимо уделять должное внимание овладению совершенной и рациональной техникой, нужно бегать легко, экономично и эффективно. Это и является главной задачей при освоении техники бега. Свободный бег – это красивый, быстрый бег.

**Е.И. Ливадо** указывает на то, что юного учащегося надо сразу же научить сознательно относиться к занятиям физической культурой и спортом. Самоконтроль оказывает помощь и учащемуся и учителю в регуляции учебных нагрузок. Автор обращает внимание на то, что в работе с юными учащимися необходимо реально оценивать состояние здоровья с учетом анатома – физиологических особенностей детского организма.

**Коробовым А.В. и Городенцевым В.Н.** разработана поурочная программа по легкой атлетике, которая является основополагающей в школьной работе с детьми.

В методических положениях **В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона** определены практические критерии, направленные на проверку умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, а также степень владения учащимися всеми видами двигательных действий и уровни достижения физического развития организма. Для оценки уровня физической подготовленности учащихся разработаны специальные таблицы тестов, в которых результаты оцениваемые 1 баллом, являются минимумом подготовленности учащихся данной возрастной группы, 5 балами – высоким уровнем их подготовленности. Указывается, что усилению мотивации к занятиям способствует привлечение подростков к судейству, руководство командой, демонстрация упражнений, а также занятия на тренажерах и нестандартном оборудовании.

В мотивационной структуре физического воспитания школьников по **Г.К. Зайцеву** могут проявляться следующие базовые потребности:

1. потребность в физическом самосовершенствовании (физическом аспекте здоровья), в содержание которой входят потребности в развитии своих двигательных способностей, совершенствовании своего телосложения, вооруженности информацией и материальными средствами (снарядами, тренажерами и.т.д.);
2. потребность в психосаморегуляции, или психическом благополучии, содержание которой определяют потребности в психическом равновесии (отсутствии отрицательных психогенных влияний в процессе занятий физическими упражнениями), психической реабилитации, сопереживании положительных эмоций в ходе двигательного взаимодействия;
3. потребность в самоутверждении (утвердиться в том, что здоровее многих).

Таких образом, на занятиях физкультурой с учащимися в урочное и внеурочное время наиболее актуальными становятся задачи удовлетворения их потребностей в физическом самосовершенствовании и психической саморегуляции (разумеется, в процессе удовлетворения потребности в психосаморегуляции непроизвольно поддерживается и физическое состояние занимающихся).

Переход от физического саморазвития к физическому самосовершенствованию связывается с нами с формированием у детей идеальной потребности в самопознании. Через познание самого себя (своих потребностей и индивидуальных особенностей) учащиеся должны прийти к выбору своего способа двигательной активности и выбрать в рамках этого способа индивидуальный стиль физического самосовершенствования. Начинать такую работу с учащимися надо в 4- 5 классе. Школьникам следует предоставить хорошо оборудованные места для занятий легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, акробатикой, нетрадиционными видами двигательной активности и дать право свободного выбора вида физкультурной деятельности с учетом своих интересов и наклонностей. Задача педагога, в нашем понимании, в данном случае должна состоять в том, чтобы помочь занимающимся сделать правильный выбор рода занятий, более адекватно поставить перед собой задачу (цель) физического самосовершенствования, предоставить ему необходимые средства (снаряды, тренажеры и пр.), вооружить его необходимой информацией (о самом себе, путях и способах достижения цели), т.е. по существу способствовать получению им минимального физкультурного образования.

Теоретический анализ, проведенный автором опыта по проблеме исследования, позволил выделить основные виды **потребностей,** которые лежат в основе воспитания положительной мотивации к занятиям физической культурой, относятся: потребность в активной двигательной деятельности; в общении и совместной деятельности; самоутверждении в коллективе; в познании интересных новых сведений о двигательной деятельности; в эстетических переживаниях на учебных занятиях; приобретении необходимых знаний в области физической культуры и спорта; умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.

Средний школьный возраст рассматривается нами как период, для которого характерна потребность в движении и двигательной активности.

**Автором опыта** на основе вышеизложенных идей была **разработана модель реализации основных потребностей средней группы школьников на учебных занятиях по легкой атлетике.**

**Автором разработано тематической планирование учебных занятий, которое,** обеспечивает последовательное и систематическое использование подвижных и спортивных игр гимнастических и акробатических упражнений в течении всего учебного года.

Хотя сложилась практика, что игры в учебном процессе должны занимать до 40% общего объема урока по времени, педагог исходя из собственного опыта, увеличивает их объем по годам обучения в следующей последовательности:

|  |  |
| --- | --- |
| I год обучения | До 55% |
| II год обучения | До 45% |
| III год обучения | До 40% |

Программа традиционная.

Изменение традиционной программы- разработана модифицированная.

Следует отметить, что универсальный и единый (лучшей) методики обучения двигательным действиям не существует.

Поэтому при проведении учебных занятий можно использовать традиционную методику, передовые технологии, а также собственный педагогический опыт.

Результаты исследования, проведенные в процессе становления опыта позволили определить следующие показатели физического и психического развития средней группы школьников на учебных занятиях:

- знания, умения и навыки в технике выполнения упражнений;

- навыки организованного выполнения двигательных действий;

- навыки правильного поведения в группе;

- развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, ловкости.

На основе выявленных показателей выделились **уровни выполнения программных требований: высокий, средний, низкий.**

Представим характеристику одного из уровней: высокий уровень физического развития предполагает, что учащиеся выполняют все контрольные нормативы по таким видам: бег 30 метров (развитие быстроты), прыжок в длину с места (прыгучесть), челночный бег 3х10 метров (координация), и наклон (гибкость).

**2.1 Система работы учителя**

Система работы учителя по формированию устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой через реализацию основных потребностей средней группы школьников включает в себя следующие компоненты:

1. Диагностику уровня физического развития средней группы школьников через оценивание развития физических качеств: быстроты, силы, координации, ловкости, гибкости.
2. Организация учебной и познавательной деятельности школьников по их физическому развитию, через использование различных форм и методов обучения.
3. Создание психолого-педагогических условий для реализации физического потенциала средней группы школьников.
4. Оценка эффективности работы учителя по физическому развитию средней группы школьников в учебной деятельности с группами начальной подготовки.

**3. Технология опыта**

**3.1 Постановка целей и задач педагогической деятельности**

**Целью** педагогической деятельности является обеспечение становления и развития физического потенциала обучающихся на занятиях по легкой атлетике путем реализации основных потребностей средней группы школьников.

В связи с этим автором выдвигаются следующие задачи, направленные на укрепление здоровья; обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей:

- приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;

- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**3.2 Организация учебно-воспитательного процесса**

В основу организации учебно-воспитательного процесса на этапе начальной подготовки положена ориентация на разностороннюю физическую и техническую подготовку детей, которая тесно переплетается с развитием координационных способностей.

Наряду с этим у обучающихся необходимо воспитать потребности и мотивы к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитание потребностей и мотивов – это единый педагогический процесс. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге формируются потребности учащихся, и, наоборот , через удовлетворение потребности, воспитывается положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом.

К основным видам **потребностей**, которые лежат в основе воспитания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, относятся: **потребность в активной двигательной деятельности, потребность в общении и совместной деятельности, самоутверждении в коллективе, в познании интересных новых сведений о двигательной деятельности, в эстетических переживаниях на учебных занятиях.**

Учебно-воспитательный процесс автором строится на основе двух составляющих:

1. понимание учащимися важности систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела;
2. получение положительных эмоций в процессе выполнения физических упражнений и достижения важных для учащихся целей, с учетом социально-психологических, анатома - физиологических особенностей (например: для мальчиков – повышение мышечной силы, выносливости; для девочек – умение красиво двигаться, исправлять недостатки телосложения).
3. Исходя из этого, основные принципы взаимодействияс учащимися, которыми мы руководствуемся в работе, следующие:

- исключение методов принуждения к обучению, занятия должны вызывать радость от достижения результата, способствовать поступательному развитию ребенка;

- формирование и постепенное развитие волевых качеств и способности к преодолению трудностей;

- опора на личный опыт, который позволяет последовательно продвигаться в обучении (самоконтроль, дневник обучающихся, самоанализ);

- опережение, заключающееся в ускоренном развитии, наиболее перспективных в легкой атлетике учащихся;

- сотрудничество с педагогическими коллективами общеобразовательных школ и содружество с родителями.

Для того чтобы учащиеся реально видели свои успехи в процессе обучения, происходит знакомство с их физическими и психическими показателями на начало обучения (сентябрь – первое контрольное тестирование). В дальнейшем продолжается отслеживание и знакомство учащихся с результатами изменения показателей в процессе обучения. Так, промежуточная диагностика результативности по общефизической подготовке проводится в январе (участие в общешкольных соревнованиях), и контрольное тестирование в мае. **См. Приложение №1**

При этом мы основываемся на индивидуальных особенностях в подготовленности учащихся, их потребностях способности к самооценке. Особое внимание уделяется отстающим учащимся, поскольку именно они чаще всего теряют интерес к занятиям и с большим трудом воспринимают положительные стороны занятий физическими упражнениями.

К основным видам потребностей, которые лежат в основе воспитания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями относятся:

- потребность в обучении и совместной деятельности;

- самоутверждение в коллективе;

- в познании интересных новых сведений о двигательной деятельности;

- в эстетических переживаниях на учебных и спортивных занятиях.

Для удовлетворения потребности в **активной двигательной деятельности** автор применяет подвижные и спортивные игры, разнообразные гимнастические и акробатические упражнения, комплексы круговых уроков (задания даются по обозначенным станциям), спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, лапты), соревнования (веселые старты, эстафеты, многоборья), которые занимают от 40 до 50 % общего объема урока по времени.

Подвижные игры универсальный вид физических упражнений, не зря П.Ф. Лесгарт отмечал «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни».

**Пример!**

Учащиеся 5 классов. На каждом занятии проводятся подвижные игры, способствующие овладению основами легкоатлетических движений, (некоторые из них).

Педагогический анализ подвижных игр для 5 классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества |
| 1 | «Пустое место» | Бег на скорость | Внимание, быстрота, реакция |
| 2 | «Белые медведи» | Бег с переменой направлений и увертыванием | Навык бега, быстрота, ловкость, ориентировка, наблюдательность, согласованность движений |
| 3 | «Вызов номеров» | Бег на скорость в соревновательной форме | Навык бега, быстрота, внимательность, ловкость, память, быстрота реакций |
| 4 | «Салочки с ленточкой» | Бег с увертыванием | Навык бега, ориентировка, ловкость, сообразительность, внимание, наблюдательность |
| 5 | «Кто дальше бросит» | Метание на дальность | Навык метания, ловкость, внимание, глазомер |
| 6 | Эстафета с раскладыванием и собиранием предметов «Посадка картофеля» | Бег на скорость с дополнительным заданием в соревновательной форме | Навык бега, быстрота, ловкость, самообладание, процесс торможения |
| 7 | Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове» | Бег на скорость, сохранение равновесия | Для воспитания навыка правильной осанки |

**Пример!**

Учащиеся 6 классов. На каждом занятии проводятся подвижные игры, способствующие овладению основами легкоатлетических движений, (некоторые из них).

Педагогический анализ подвижных игр для 6 классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества |
| 1 | Гонка мячей в колоннах (передача мяча сбоку, над головой, под ногами) | Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом | Внимание, наблюдательность, точность, ловкость, быстрота и ритмичность движений, общая координация, навыки передачи мяча, чувство товарищества |
| 2 | «Карась и щука» | Бег с переменой направления и с увертыванием | Самостоятельность, решительность, инициатива, сообразительность, ориентировка, согласованность действий |
| 3 | «День и ночь» | Резкий бег на короткую дистанцию с увертыванием | Навык бега, быстрота, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка, чувство коллективизма |
| 4 | «Невидимка» | Ходьба, перебежки, переползание, бесшумное и скрытое передвижение | Самостоятельность, уверенность в своих силах, наблюдательность, самообладание, выдержка, настороженность |
| 5 | Подвижная игра «Снайпер» | Метание в подвижную цель | Навык метания, внимание, наблюдательность, глазомер, ловкость, сообразительность, координация движений, согласованность движений в коллективе |
| 6 | «Охотники и утки» | Бег с увертыванием от мяча, метание в подвижную цель | Навык метания, наблюдательность, сообразительность, ориентировка, самостоятельность и инициатива, чувство и решительность, быстрота движений, глазомер |
| 7 | «Попади в мяч» | Метание в цель | Навык метания, глазомер, координация движений, внимание, согласованность действий, реакция на сигнал |

**Пример!**

Учащиеся 7 классов. На каждом занятии проводятся подвижные игры, способствующие овладению основами легкоатлетических движений, (некоторые из них).

Педагогический анализ подвижных игр для 7 классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества |
| 1 | «Лапта» | Бег с увертыванием от мяча, отбивание мяча битой, ловля мяча | Ориентировка, наблюдательность, внимание, быстрота, глазомер, ловкость, самостоятельность, сообразительность, чувство товарищества |
| 2 | «Не дай мяча водящему» (подготовительная игра к баскетболу) | Броски и ловля мяча при соприкосновении с противником | Внимание, ловкость, согласованность, точность, глазомер, наблюдательность, сообразительность, ориентировка в пространстве, меткость, навык бросания и ловли мяча |
| 3 | Эстафета с ведением мяча по прямой | Ведение мяча ударами ладонью о землю | Быстрота движений, ловкость, навык ведения мяча, коллективизм |
| 4 | Перетягивание через черту | Сопротивление, борьба | Сила, ловкость, настойчивость, коллективизм |
| 5 | Подвижная игра «Перестрелка» | Бег с увертыванием от мяча, метание в подвижную цель | Навык метания, наблюдательность, сообразительность, ориентировка, самостоятельность и инициатива, чувство и решительность, быстрота, глазомер |
| 6 | «Бег по кругу» | Бег | Быстрота, ловкость, общая координация движений, навык бега |
| 7 | «Увертывайся от мяча» (подготовительная часть к баскетболу) | Метание мяча в движущиеся цели; перебрасывание и ловля мяча, перебежки с увертыванием от мяча | Решительность, находчивость, смелость, быстрота реакции, ловкость и быстрота в действиях, навыки владения мячом, согласованность, чувство товарищества |

Детям, в этом возрасте, главное получить не только удовольствие от тренировки или соревнований, а также необходимо что-то достичь на своем уровне, а не стать чемпионами.

Так, по данным канадского спортивного психолога Т. Орлика, на вопрос, что для них важнее – добиться победы или получить удовлетворение от спортивной игры из 1000 детей 95% выбрали последнее.

По этому же поводу Пьер де Кубертен выразил мудрую мысль в афоризме «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один из них должен заниматься спортом».

Для удовлетворения **потребностей детей данного возраста к совместной деятельности и общению** автор учитывает дружеские привязанности и симпатии при составлении групп, для участия в командных играх и эстафетах на учебных занятиях.

**Пример!**

Во время проведения вышеназванных занятий выбираются два капитана (не всегда одни и те же), те в свою очередь выбирают игроков в свою команду. Таким образом, состав команд формируется из групп испытывающих симпатии друг к другу. За более слабую команду иногда выступает учитель.

При подведении итогов учитывается сплоченность команды, отмечаются наиболее полезные игроки, действия которых привели к победе.

В возрасте 11-12 лет актуальной становится **потребность в самоутверждении в коллективе,** это более заметнее и сильнее у детей постарше. Ученики данного возраста болезненно воспринимают недостатки в двигательной сфере. Поэтому автор воздерживается от резких критических замечаний в их адрес. И наоборот, старается использовать любой подходящий момент для похвалы и поощрения.

**Пример!**

У Угроватого Алексея из-за излишней полноты двигательные способности слабые, он выполнил упражнения неправильно, но очень старался и за старание заслужил похвалу учителя. Это способствовало дальнейшему стремлению воспитанника повышать свой физический уровень.

Очень сильные у детей данного возраста **потребности в познавательной деятельности.**

Для их реализации педагог приводит интересные примеры из жизни великих людей, знаменитых спортсменов, деятелей спорта, таким образом, используя межпредметные связи.

**Например!**

Математик Пифагор был Олимпийским чемпионом по кулачному бою, а девиз «Быстрее, выше, сильнее» придумал французский священник Анри Дидон, который один из первых сумел понять благородное влияние спорта на людские души, а особенно на души молодых.

Для удовлетворения эстетических потребностей, которые в этом возрасте проявляются наиболее выразительно, контролируется эстетический вид мест проведения занятий и соревнований, в разминке используется музыкальное сопровождение. Автор считает, что речь педагога должна быть грамотной, красивой, образной, поэтому к занятиям всегда тщательно готовится. Немалую роль также играет личный пример учителя.

Осуществляя эстетическое воспитание, учитель знакомит школьников с физической культурой прошлого и настоящего, рассказывает о красоте поступков спортсменов, о традиционной гуманности сильных людей. В спорте есть неписанные законы красоты и благородства поведения спортивной этики. Например, сойти с дистанции бега, отказаться от поединка на ковре, прервать досрочно игру, зная, что ты все равно проигрываешь, - неэстетично. Такое поведение противоречит самой природе спорта.

Для того чтобы научить детей понимать красоту человеческого тела, педагог знакомит ребят с замечательными произведениями скульпторов Древней Греции, Рима, такими как Венера Милославская, Апполон Бельведерский и др.

С целью развития любви к родной природе: к восходам и закатам солнца, к тонкой белоствольной березке и могучему, необхватному дубу, к тихой речке и бушующему морю, красивым цветам, бесценным дарам леса учителем проводятся занятия на свежем воздухе, туристические походы и поездки на море в каникулярное время.

Важной стороной деятельности учителя по воспитанию положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом является пропаганда здорового образа жизни.

Например, приглашение классного руководителя на день открытых дверей в детско-юношескую спортивную школу, где в показательных выступлениях спортивной программы участвуют ученики данного учителя; выступление учителя на родительских собраниях своих воспитанников; туристические походы с детьми их родителями, участие семьи учителя в школьных и городских спортивных конкурсах – все это способствует созданию коллектива единомышленников, пропаганде здорового образа жизни.

При проведении учебных занятий педагог всегда помнит, что только совокупность различных методов, форм и средств позволит выполнить чрезвычайно сложную задачу по воспитанию потребностей и мотивов обучающихся к регулярным занятиям легкой атлетикой.

**Средства** – это конкретное содержание действия спортсмена. Главными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, их можно разделить на основные: ходьба, бег, прыжки, метания, наклон и вспомогательные, которые решают вопросы общефизической и специально-физической подготовки. В своей практике автор активно использует физические упражнения, гигиенические факторы: режим, личную гигиену, а также естественные силы природы (уроки в осенние, весеннее время в основном проводятся на свежем воздухе).

**Метод** – это способ действий, который является основной для совершенствования в технике и тактике, в развитии физических качеств. В зависимости от выделяемой особенности урока, педагог использует следующие варианты методов упражнений повторный, переменный, интервальный круговой, игровой и соревновательный.

Учителем используются различные **методические приемы,** которые способствуют созданию правильного представления о выполняемом упражнении. Используются такие приемы как: хлопки (при объяснении ритма движений), звуковые сигналы (свисток, команды), ориентиры, разметки для привлечения внимания, уточнения основных фаз движения (фишки, обучи, мячи, линии, станции).

Особо следует отметить ведущее значение слова учителя, которое позволяет занимающимся уяснить, осмыслить получаемую информацию. В процессе урока педагог устанавливает прочную связь между словом и ощущением, словом и восприятием.

1. **Результативность опыта.**

Результативность опыта отслеживается ежегодно в течении трех лет с первого года обучения по третий на этапе средней группы школьного возраста посредством исходного (контрольного тестирования), текущего (соревнования общешкольные), итогового (выполнение контрольных тестов) мониторинга.

|  |  |
| --- | --- |
| Классы | Используемая методика |
| 5 класс (10-11 лет) | Методика, разработанная на основе тестов уровня подготовки учащихся В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона |
| 6 класс (12- 13 лет) | Методика, разработанная на основе тестов уровня подготовки учащихся В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона |
| 7 класс (13-14 лет) | Методика, разработанная на основе тестов уровня подготовки учащихся В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона |

Количественные и качественные показатели, выявленные в ходе исследований представленные в таблицах и графиках, которые свидетельствуют о положительной динамике отслеживаемых результатов.

**См. приложение 1 (1.1 – 1.7), 2(2.1, 2.2)**

Так, из 15 учащихся у 7% воспитанников уровень физической подготовленности повысился с низкого до уровня среднего, у 13% со среднего до высокого.

Устойчивые показатели уровня физической подготовленности сохранились у 60% воспитанников.

По качественному показателю уровня физической подготовленности с 5 класса по 7 класс по годам обучения результаты выглядят следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Года, класс | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 2020 г-2021 г  (5 класс) | 20% | 66% | 13% |
| 2021 г-2022 г  (6 класс) | 26% | 60% | 13% |
| 2022 г- 2023 г  (7 класс) | 33,3% | 60% | 6,7% |

Данные подтверждаются выполнением контрольных тестов в представленных ведомостях **См. Приложение №1**

Положительная динамика участия воспитанников во внутришкольных, городских и областных соревнованиях представлена в таблицах. **См. Приложение № 2.1**

В течении последних двух лет отмечается рост выполнения юношеских и взрослых разрядов. **См. Приложение № 2.2.**

Таким образом, формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям легкой атлетикой путем воспитания особенных потребностей средней группы школьников оптимально и обеспечивает положительную динамику развития учащихся по годам обучения.

**Библиографический список**

1. Бриедис А.А. Подвижные игры. Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения, Санкт-Петербург, 2004г, 254с.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология, Издательство «Акцидент», Санкт-Петербург, 2004., с 159
3. Колодий О.В., Лутковский Е.М., Ухов В.В., легкая атлетика и методика преподавания (учебник для институтов физкультуры) Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2003 г., 271 с.
4. Коробов А.В., Городенцев В.Н. Легкая атлетика. Поурочная программа. Москва, 1999 г, 280 с.
5. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта», Москва «Просвещение», 2001 г. 111с.
6. Попова В.Б., Суслова Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1984г., 233 с.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, 2008 г., 498 с.
8. Стопкус С. Спорт в твоей жизни. Москва «Просвещение», 2003 г., 213 с.
9. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2005 г., 322 с.
10. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя под редакцией В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, Москва «Просвещение», 2016 г., 192с.

***Рецензия***

на целостное описание опыта Веретенниковой Светланы Сергеевны, учителя физической культуры МБОУ «Матреногезовской школы» Алексеевского района Белгородской области по теме

***«Формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой через реализацию основных потребностей средней группы школьников»***

Данный опыт обобщен МБОУ «Матреногезовской школой» Алексеевского района Белгородской области.

Актуальность опыта определяется следующими факторами:

- мощный всплеск негативных явлений в современной жизни(наркомания, алкоголизм, табакокурение), в следствие чего падение интереса у занятиям физической культурой и спортом;

- огромное влияние со стороны компьютеризации и нанотехнологий привело к значительному уменьшению потребности в физических упражнениях, нагрузках;

- формирование здорового образа жизни и потребности в физичеких нагрузках.

Обобщенный опыт в определенной мере способствует решению задач, поставленных перед учреждением школьного и внешкольного образования: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Воспитывает устойчивый интерес, потребности и мотивы к физкультурно-оздоровительной деятельности через использование на практике разнообразных форм, методов и приемов, которые формируют осознанное отношение к здоровому образу жизни.

В основу опыта положены идеи и исследования В.Б. попова, Ф.П. Суслова, Е.И. Ливадо А.В. Коробова, В.Н. Городенцева и методические положения В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б. Мейксона.

**Новизна опыта** заключается в разработке автором **модели способов деятельности** для воспитания и реализации основных потребностей, индивидуальных способностей средней группы школьников в учебном процессе, с целью формирования устойчивого интереса к занятиям по легкой атлетике.

При этом учителем умело применяются разнообразные средства, методы и методические приемы для дальнейшего наращивания и совершенствования данного опыта на практике.

**Уровень новизны**: творческий.