

ГООУ ЛНР «Ровеньковская школа №2 им.А.В.Хоптенко»

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
БОНДАРЕНКО ЕЛЕНА ГЕННАДИЕВНА



Представление опыта работы учителя физической культуры «РОШ №2 им.А.В.Хоптенко» Бондаренко Е.Г.

В Ровеньковской общеобразовательной школе № 2 им.А.В.Хоптенко я работаю более 18 лет, преподаю уроки физической культуры. В школе созданы условия для решения задач физического воспитания школьников. Проблема, над которой я работаю, звучит так: «Развитие двигательных качеств, умений и навыков на уроках физической культуры, формирование устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой». Исходя из этого, в процессе комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, я решаю следующие задачи:

- разъясняю учащимся положительное влияние физической культуры и, в частности, двигательной активности на организм, которая способствует подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма;

- вырабатываю практические умения и навыки в процессе формирования гармоничного развития учащихся;

формирую положительную мотивацию к занятиям физической культурой;

- пропагандирую и поощряю желание учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

В настоящее время исключительно большое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья школьников. К моменту окончания школы часть выпускников имеет серьезные отклонения в здоровье. Учебные нагрузки не оставляют времени на достаточную двигательную активность. Общеизвестно, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Образ жизни включает в себя три компонента: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Мы, учителя, в своей работе не можем влиять на первый и второй компоненты, только на стиль жизни. Быть здоровым – естественное стремление человека. Первый, основной признак здорового образа жизни - это регулярная физическая и двигательная активность, поэтому работа по сохранению здоровья учащихся и воспитанию здорового поколения для меня актуальна и значима. Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Универсальных рецептов нет. Есть только опыт учителей.

Перед началом года я составляю план, в котором ставятся следующие задачи:

- Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Мой опыт работы учителем физической культуры позволяет утверждать, что с помощью добротного проведенных уроков, системы домашних заданий, определенной организации массовой внеклассной работы можно добиться высокого уровня общефизической подготовки школьников и их здоровья. Особая роль в этом принадлежит мне, как учителю физической культуры. Урок строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры. Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. В условиях своей школы имею возможность выполнить всю учебную программу, все ее разделы, кроме плавания, туризма. Совершенствованию методики проведения урока уделяю постоянное внимание. Обязательно применяю домашние задания на освоение техники движений, развитие двигательных качеств, по работе с учебником. Домашние задания по общефизической подготовке проверяю в конце каждой четверти. На уроках стараюсь научить правильному, в полном смысле слова «культурному» выполнению движений, что влияет не только на собственно физическое, но и личностное развитие ученика. Большинство уроков стараюсь проводить на природе. Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого должна помочь я, и в первую очередь на уроках. И здесь важный аспект моей деятельности - индивидуальная работа с каждым учеником. Достичь повышения уровня физической подготовленности слабоуспевающих учеников можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки - обязательное условие на каждом

уроке. Урок физкультуры – это своеобразная основа физкультурно - спортивной грамоты. Если на уроке прививаются необходимые умения и навыки, сам урок вызывает у школьников интерес и удовлетворение, то можно говорить о формировании у них устойчивой привычки заниматься спортом и физкультурой. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности. На каждом уроке провожу инструктаж по технике безопасности. Свои уроки и внеклассную работу я строю так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых, а так же медлительных учеников и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Достижение более высокого результата (для одного ученика победа в игре на уроке, для другого – победа на соревнованиях) вызывает положительные эмоции от уроков физической культурой, способствует движению вперед и развитию ребенка.

В своей работе я применяю личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровые сберегающие технологии. Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности. Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними – ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакоблюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Выполнение нормативов важная составляющая, но не единственная. За теорию и практику ученику мною выставляются оценки отдельно по традиционной пятибалльной шкале. Для определения уровня теоретических знаний учащихся использую информационные технологии. Учитывается не только результат (высота прыжка или скорость пробега), а техника выполнения того или иного упражнения, систематичность занятий. Занятия по физкультуре проводятся в двух формах – основной урок с учетом различия учащихся в

физическом развитии, определяющем темп и количество выполняемых упражнений и подготовительной – с использованием разных требований и подходов. С введением такой системы уменьшилось число освобожденных по физкультуре. На уроках физкультуры мои ученики направляют свои усилия не на борьбу с нормативом, а на борьбу с самим собой, преодоление самого себя, на соревнование с самим собой, на познание самого себя. Школьник должен понимать, что он бежит и прыгает не ради достижения какого-то результата, а ради того, чтобы быть здоровым. Отсутствие у детей осознанного понимания того, что они делают на уроках физкультуры и с какой целью, никогда не приведет к положительным результатам, а только к повальному освобождению от нелюбимой «физкультуры». Стараюсь помочь ученику открыть для себя мир физической культуры и спорта, мир здоровьесберегающих технологий в этом мне во многом помогают учебники.

Согласимся с тем, что как бы ни значителен был сам урок физкультуры, он, увы, не может быть лекарством от всех болезней. Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Поэтому занятия спортивных секций тоже стали непереносимыми мероприятиями жизни школы. Внеклассной работой стараюсь охватить максимальное число учащихся. При проведении тестов, срезов по физическому воспитанию учитываю темперамент учеников и, соответственно, их скорость реакции. Устанавливаю индивидуально продолжительность выполненных заданий. Таким образом, ребенку легче утвердиться. Обязательны общеразвивающие упражнения на каждом уроке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Тестирование физических и координационных качеств помогает контролировать усвоение учебного материала, степень физической подготовленности учеников. Проводя регулярно тестирование, можно уже в школе выявить талантливых спортсменов, регулировать их выступление в соревнованиях и прогнозировать их спортивные результаты. Мои ученики регулярно принимают участие в различных городских соревнованиях и олимпиадах, где занимают призовые места.

Согласно плану спортивно - массовых мероприятий школы 100% моих обучающихся приняли участия в этих мероприятиях (спортивные соревнования и спортивные праздники, олимпийские игры.).

И.о директора ГОУ ЛНР
«Ровеньковская школа №2
им.А.В.Хоптенко»
_____А.А.Литвинова

Календарь
спортивно - оздоровительных и массовых мероприятий
на 2023-2024 учебный год

Цель и задачи:

- 1. Пропаганда здорового образа жизни.**
- 2. Выявление команд и участников для дальнейшего участия в соревнованиях муниципального и регионального масштаба.**

№п/ п	Наименования соревнований	С кем проводят ся	Дата проведения	Место проведения	Ответственны й
1. 2.	Осенний забег День здоровья	5-11 классы 1-11 классы	сентябрь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
3. 4. 5.	Соревнования по футболу Соревнования по военно-прикладном у многоборью Соревнования по стрельбе	5-9 классы 10-11 классы 9-11	октябрь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г. Еременко В.П. Бондаренко Е.Г.

6.	Соревнования по шашкам и шахматам Спортивная викторина знатоки спорта	1-11	ноябрь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
7.		6-8			Бондаренко Е.Г.
8.	Соревнования по пионерболу Соревнования по настольному теннису	3-4	декабрь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
9.		8-11			
10.	Игры для младших школьников «Зимние забавы» «Зимняя спартакиада»	1-4	январь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
11.		8-11	январь	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
12.	Волейбол	9-11	февраль	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
13.	Веселые старты	5-7			
14.	«Богатырские забавы»	9-11			
15.	Баскетбол	7-8	март	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
16.		8-9			
17.	Футбол День ГО	5-8	апрель	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.
18.		1-11			
19.	Военно-патриотическая игра «Зарница»	10-11	май	РОШ№2	Бондаренко Е.Г.

Осенний забег



День здоровья





Соревнования по футболу



Веселые старты



Богатырские забавы



Военно-спортивные соревнования посвященные Памяти героям ВОВ и защитникам Донбасса.

21 февраля 2022 года

Цель: Способствовать развитию нравственно-эстетического, патриатического воспитания, чтить и помнить героев, развивать чувства мужества и долга.

Место проведения: РОШ №2 им.Хоптенко











Заключение

Основной идеей опыта является через организацию внеклассной работы привить обучающимся любовь к физической культуре и спорту, навыки самостоятельных занятий, здорового образа жизни, добиться высоких спортивных результатов, привить любовь к профессии учителя физической культуры, тренера.

