МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО

ОБРАЗОВАНИЯ

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



***ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

***ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ***

***ОБРАЗОВАНИЯ***

***Материалы научных трудов по итогам Х региональной***

***научно-практической конференции, посвященной столетию образования Иркутского государственного университета***

**Том II**

Иркутск, 2018

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

*Печатается по решению оргкомитета региональной научно-практической конференции «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в*

*системе образования»*

Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования:Мат-лы региональной науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова - Иркутск: Изд-во Иркутского Государственного университета, 2018. - 197 с.

ISBN

В сборник включены научные статьи, тезисы докладов преподавателей, педагогов, студентов, раскрывающие проблемы совершенствования, развития и современного состояния физической культуры и спорта; вопросы совершенствования процесса физического воспитания учащейся молодежи; использования инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре и спорту; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурной деятельности и спортивной тренировки; особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами и обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, педагогам по физической культуре, учителям, студентам, широкому кругу исследователей и практиков, всем, кого интересуют проблемы совершенствования системы физического воспитания.

**Редакционная коллегия:**

Бахарева Е.В.– д.б.н., профессор кафедры ФСиМБД

Валюшина Н.М. к.п.н., зав.кафедрой СГД ГАУ ДПО «ИРО»

Бондаренко Н.Л. –методист МКУ г. Иркутска «ИМЦРО»

Кузекевич В.Р. – к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФСиМБД

Пружинина М.В. – к.п.н., доцент кафедры ФСиМБД

*Материалы, предоставленные для публикации, сохраняют авторскую редакцию. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение закона об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.*

© Коллектив авторов, 2018.

© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2018.

**НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**



**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**В ДОРОЖНОЙ СРЕДЕ ЧЕРЕЗ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Латышева Ю.А.***

*МБОУ СОШ №20» г.Ангарск (e-mail:* [*lula.lat@list.ru*](mailto:lula.lat@list.ru)*)*

Школе принадлежит решающая роль не только в изучении Правил дорожного движения, но и предупреждение дорожного травматизма в соответствии с Законом о дорожном движении.

В 2007 году на базе нашей школы был создан Муниципальный Ресурсный центр по профилактике дорожно- транспортного травматизма.

Одним из направлений учебно-воспитательной работы в нашей школе является профилактика и предупреждение детского дорожно- транспортного травматизма. Сложные условия современного дорожного движения предъявляют ко всем его участникам очень высокие требования. Статистика ДТП в Ангарске, да и в Росси целом, не утешительна. Нарушаются правила дорожного не только водителями, но и пешеходами:

- переходят не в установленном месте;

- двигаются на красный сигнал светофора;

- не соблюдают знаки дорожного движения;

- не знают, как правильно обойти автобус, трамвай при выходе из него и т.д.

Дети, как участники (пешеходы) этого процесса должны не только знать правила, но и быть предельно внимательными, быстрыми, ловкими и аккуратными.

Уроки физической культуры не остались в стороне. Ведь именно на уроке развиваются такие качества как быстрота, ловкость, внимательность и т.д. Через уроки физической культуры можно формировать навыки безопасного поведения на дорогах, изучать дорожные знаки, правила дорожного движения.

Это могут быть элементы правил дорожного движения, которые включены в подвижные игры и эстафеты. Школьникам гораздо больше нравиться играть и соревноваться. Формировать навык безопасного поведения на дороге можно на любом этапе урока. А так же этому может быть отведён и целый урок.

Такие уроки целесообразно проводить перед выходом детей на каникулы, особенно долгосрочные - летом!

Я приведу один из примеров элементов урока, который помогает повысить практическую и теоретическую подготовку школьника.

Тема урока: Пешеход и светофор. Урок закрепления знаний.

В водно- подготовительной части урока традиционный бег заменяется подвижной игрой «Построй светофор». Детям при входе в зал получают разноцветные флажки (в соответствии с цветами светофора). Это могут быть и другие предметы: малые мячи, теннисные шарики, карточки разного цвета, воздушные шарики.

По сигналу учителя (свисток), дети разбегаются по залу - произвольно бегают, по второму сигналу - строят по цветам светофор (красный, жёлтый, зелёный). Повторение данного задания 5-6 раз, с обозначением самой быстрой «тройки». На последний раз, дети должны построиться в шеренгу.

Другой вариант такой игры, когда предметы разложены по залу (обязательно по количеству детей) и дети по второму сигналу учителя должны взять любой предмет и построить «светофор».

Такая беговая разминка подготовит детей к дальнейшей работе, а также закрепит знания по ППД.

Далее происходит расчёт на 1-3-й, и выполнение ОРУ с этими же предметами по показу учителя.

В основной части урока- эстафеты. Дети перестраиваются и играют в эстафеты.

1. «Собери дорожный знак».

Знаки должны соответствовать заявленной теме урока, в данном случае, они связаны с пешеходами. ( «Подземный пешеходный переход», «Пешеходный переход», «Движение пешеходов запрещено»).

Разрезанные по количеству человек в команде знаки расположены на противоположной стороне спортзала. По сигналу учителя, по одному, дети приносят части знака в команду, добежав до отметки и вернувшись обратно. Как только все части будут в команде, они начинают собирать знак.

Итог подводится не только по скорости принесённого и собранного знака, но и правильно ли дети назовут сам дорожный знак.

Другой вариант эстафеты: на противоположной стороне находятся «целые» нарисованные знак и их названия. Дети приносят их в команду, добежав до стойки и обратно. Когда всё на месте, дети должны сопоставить сам знак и его название. При подведении итогов учитывается и правильность сопоставления.

2. «ЗЕБРА».

Перед началом эстафеты команды получают скакалки. Каждая скакалка сложена пополам и скреплена, чтобы во время эстафеты не создавались травмоопасные ситуации.

По сигналу, дети бегут в паре, держат скакалку с двух сторон. Добежав до средней линии волейбольной площадки, кладут скакалку на пол. Оба бегут до противоположной стороны, один из пары остаётся, второй возвращается в команду за напарником. Таким образом, пока «зебра» не будет выложена и вся команда не останется на противоположной стороне. Чтобы дети не путались при выкладке скакалок, можно эти места обозначить фишками. Выложенная «зебра» пригодиться для выполнения следующей эстафеты.

3. «Комбинированная эстафета».

Перед началом эстафеты обратить внимание, что на противоположной стороне светофор «горит» зелёным светом, значит движение разрешено. Эстафета состоит из преодоления воображаемого тоннеля (пролазанье через обруч, который держит один из участников команды), прыжком на одной ноге по «пешеходной зебре» (её выложили в предыдущей эстафете), добегания до «светофора» (стойка для прыжков, на которой прикреплён зелёный, а с другой стороны красный цвет). При добегании до стойки, зелёный цвет переворачивается на красный. При возвращении обратно, происходит замена игрока, который держал обруч. А он уже передаёт эстафету дальше.

Дети, которые освобождены от занятий, по каким- либо причинам, могут помогать, переворачивая красный сигнал светофора на зелёный.

4. «Передай огонёк».

Командам выдаются разноцветные мячи. По сигналу учителя, капитан команды передаёт мяч по верху до конца команды. Последний, получив мяч в руки, выбегает из команды и бежит до отметки на противоположной стороне, оббегает её и, возвратившись, встаёт перед командой и передаёт мяч дальше. В заключительной частиурока проводится игра на внимание. Дети успокаиваются после эстафет, настраиваются на следующий урок.

Игра проводится в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям показывает карточки с сигналами светофора (10-12 штук). Все карточки перемешаны. Когда показывается «зелёный» свет дети делают шаг вперёд, на «красный» - стоят на месте, «жёлтый»- выполняют прыжок на месте. Кто допускает ошибки, делает шаг назад. В конце игры подводится итог на самого внимательного пешехода.

При проведении такого интегрированного урока мы имеем возможность не только обеспечить более высокий уровень физической подготовки учащихся, но и сохранить жизнь и здоровье детей. Мы формируем потребность в здоровом образе жизни, воспитываем навык безопасного поведения на улицах и дорогах.

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

***Литвинова Л.С.***

*МБОУ «СОШ №13» Усолье-Сибирское, Иркутская область*

Внеурочная деятельность по физической культуре является одним из самых главных составляющих образовательного процесса, которая способствует формированию и развитию важных качеств необходимых в повседневной жизни человека – это умение сохранять и укреплять свое здоровье.

В направлении «Физическая культура» этот процесс очень эффективен при четко выработанной системе взаимодействия: учитель - ученик–родитель. Без сотрудничества, взаимопонимания, взаимоподдержки, умения направить деятельность учителей, учеников, родителей в нужное русло она обречена на провал.

Проводимые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия от случая к случаю не дадут положительного результата. Необходима развивающаяся система традиций, связанных с сохранением и укреплением здоровья, направленная на активное развитие физических и познавательных способностей, целью, которой является: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса

***Задачи:***

* Выполнение законодательства по охране здоровья детей и обеспечению их безопасности.
* Развитие традиций, связанных с сохранением и укреплением здоровья.
* Укрепление материально - технической базы.
* Формирование навыков здорового образа жизни, культуры безопасности жизнедеятельности.
* Создание условий для сохранения психического здоровья обучающихся.
* Формирование у участников образовательного процесса отношения к своему здоровью как ценности.
* Организация самоаудита здоровьесберегающей деятельности школы (в начале и в конце учебного года).

С внутришкольных соревнований начинается общественная физкультурная деятельность учителей, обучающихся и их родителей, которая захватывает своим напряжением, возможностью творческих действий, где вырабатывается чувства коллективизма, дисциплинированности, стремление к совершенствованию и достижению высоких результатов. Система взаимодействия, представляет собой единое целое:

В школе есть система традиций по проведению этих соревнований, которые пользуются огромной востребованностью и спросом со стороны обучающихся, родителей, учителей. Это:

* Соревнования по туризму. 1-11 классы.
* Подвижные игры. 1-4 классы.
* Спортивные соревнования «Старшеклассники и я –дружная, спортивная семья», совместно с ДОУ.
* Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».
* Весёлые старты. 1-4 классы. Совместно с родителями.
* Первенство школы. Волейбол, 7-11 классы.
* Первенство школы. Пионербол, 5-6 классы.
* Первенство школы. Баскетбол. 5-11 классы.
* Первенство школы. Мини-футбол. 5-11 классы. Совместно с родителями.
* Президентские состязания. 5-7 классы.
* Настольный теннис. 5-11 класс.
* Спортивные соревнования, посвященные «Дню защитника Отечества».
* Спортивный праздник, посвящённый Международному Дню 8 марта «А, ну-ка, девушки!».
* Спортивные аттракционы, (Праздник для микрорайона, посвященный Дню защиты детей).

В перспективе внедрение проектов по проведению:

* «Игры поколений». (родители, выпускники, педагоги, обучающиеся).
* «День открытых дверей»: СПАРТАКИДА: педагоги-родители-ученики. (Дартс, эстафеты, перетягивание каната, прыжки на длинной скакалке, скандинавский волейбол).



«Папа, мама, я –спортивная семья» «Растим защитников Отечества»

Все эти мероприятия направленны на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, так как включают в себя несколько модулей:

***МОДУЛЬ 1 — «Рациональность»,*** который

* Способствует составлять рациональный режим дня и отдыха;

Умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдыха;

* Знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

***МОДУЛЬ 2 —«Ценность»,*** который

* Развивает представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
* Формирует умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

***МОДУЛЬ 3 —«Значимость»,*** который

* Включает подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать себя среди окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.
* Ознакомливает подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирует умения рационально проводить свободное время (время отдыха).
* Формирует потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой.

**МОДУЛЬ 4 —«Общение»,** который

* Развивает коммуникативные навыки подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
* Формирует умения бесконфликтного решения спорных вопросов.

Системное проведение в школе физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, дает высокую эффективность внеурочной деятельности по физической культуре, которые обеспечивают:

* Продуктивное физическое развитие и двигательная активность обучающихся всех возрастов, а также педагогов и родителей. А также взаимосвязь поколений.
* Повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.
* Участие в муниципальных мероприятиях физической направленности.
* Сотрудничество с объектами дополнительного образования.

Анализ и диагностика всех участников образовательного процесса принимающих участие во внеурочной деятельности по физкультурной направленности за последние 3 года показывает, что:

* растет количество желающих активно заниматься физической культурой;
* увеличивается рост занимающихся в спортивных секциях;
* снижается рост заболеваемости.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что проведение внутришкольных мероприятий в сотрудничестве, приобщают к здоровому образу жизни, повышают двигательную активность, воспитывают важные качества как толерантность, умение работать в команде и полностью оправдывают свою значимость.

**Литература**

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - Л.: Просвещение, 2014. - 224 c.
2. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Л.: Просвещение, 2012. - 764 c.
3. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Л.: Просвещение, 2011. - 969 c.
4. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Л.: Просвещение, 2011. - 201 c.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ**

***Ломакина М.А., Журавлева К.С.***

*МБДОУ «Детский сад № 28»Светлячок» рп.Средний Усольский район, Иркутская область, (marina\_lomakina\_65@mail.ru)*

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делает человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

И очень хочется, чтобы наши дети росли здоровыми и успешными, но как…

И здесь мы с вами уважаемые педагоги приходим детям на помощь, и наша задача научить их идти к этой цели с хорошим, жизнерадостным настроением.

Как правило, залогом успеха и отличного настроения на день является бодрое его начало. Именно по этой причине мы решили, что утренняя гимнастика и есть этот источник начала успешного дня.

Ведь, именно, «зарядка» заряжает положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

Выполняя с детьми комплексы утренней гимнастики, наша цель разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Если научить ребенка выполнять нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ, и помочь справиться с перегрузками в школе и другими стрессовыми ситуациями.

Проведение утренней гимнастики – процесс творческий, поэтому комплексы, входящие в утреннюю гимнастику, составляем сами в соответствие с темой недели. Подбор соответствующей музыки к каждому комплексу утренней гимнастики, «озвучивание движений» (будь то: звуки, произносимые самими детьми, ударного инструмента (бубен), музыкальное сопровождение) создает эмоциональный настрой и вызывает больший интерес его выполнения.

Дети, любят играть, пусть их желание, будет для нас законом. Так как

игровые ситуации помогают формировать двигательное воображение, а это значит, что каждый раз движения выстраиваются заново, становятся живыми, выразительными.

Содержание и формы проведения утренней гимнастики могут быть разнообразными. Это традиционные формы, сюжетные, построенные на основе подвижных игр, основных движений и с элементами спортивных игр. Но самое основное – это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Каждый комплекс утренней гимнастики игрового характера имеет свой сюжет, героем которого является интересный и знакомый детям персонаж. Заранее подготовленные костюмы, шапочки, маски, красивые яркие игрушки, привлекают внимание детей, заставляют эмоционально, радостно выполнять упражнения.

В комплекс утренней гимнастики включаем разные виды гимнастик (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная, звуковая), скороговорки, стихи для четкого звукопроизношения, упражнения для профилактики плоскостопия, релаксация, элементы самомассажа.

Ну и наконец, мы с вами, уважаемые коллеги, не должны забывать о своём эмоциональном тоне, настрое, ведь это всё передаётся детям. А наша задача – дать детям заряд на предстоящий день, сбросить возможные негативные эмоции, связанные с плохим пробуждением.

***Во-первых,*** наша задача создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. Ведь не редко по утрам дети плачут, ссорятся, требуют маму, не идут на контакт, иногда просто не хотят ничем заниматься. Какая уж тут гимнастика?! А вот поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, улыбка, веселый танец, музыка приводят детей в нормальное состояние. Они перестают плакать, начинают заниматься хорошо.

***Во-вторых,*** мы должны быть «старшим ребёнком» в этой дружной, весёлой семейке: всё делать вместе с детьми, быть источником шуток и безобидных шалостей. Это позволит избежать жестких команд и указаний, которые, невольно создают психоэмоциональное напряжение и снижают уровень настроения детей.

***В-третьих,*** комплекс утренней гимнастики должен быть очень хорошо отработан детьми, нагрузку и время выполнения тех или иных упражнений, для каждого возраста своё, поэтому один и тот же комплекс можно использовать в разных возрастных группах детского сада.

***В-четвертых,*** в зарядке упражнения подобранны так, что дети с любой двигательной активностью могут их выполнить. Выполняя задания в движении, дети учатся управлять своим телом и своими мыслями согласовывая их.

Мы отметили, что выполняя утреннюю гимнастику с хорошим настроением, у воспитанников стала формироваться ситуация успеха. А это позитивный настрой на целый день, что, конечно же, влияет на повышение жизнедеятельности организма дошкольника. Создает постепенное, спокойное начало, ровное, бодрое настроение детей.

Возбужденные дети - успокаиваются, выполняя действия в определенном темпе, а малоактивные – втягиваются в заданный ритм деятельности.

Результатом регулярного проведения зарядки, у воспитанников наступил эмоциональный подъем, исчезла сонливость, повысилась работоспособность, появилось чувство гордости и самовыражения.

В совокупности все это позволяет нам сохранить здоровье детей и научить их заботиться о себе и всегда оставаться хорошем настроение.

Радуйте детей, помогайте им расти здоровыми и крепкими.

***Наш комплекс утренней гимнастики:***

***«Неделя игр и забав»*** утренняя гимнастика в форме упражнений из веселых песен.

***Цель:*** Накапливать опыт двигательной деятельности и творческого самовыражения; обогащать эмоциональный опыт детей.

***Ходьба на пятках, руки за спиной***

Тук – тук – тук!

Что за звук

Это мы - ребята

Из детского сада.

Пятками стучим,

Быстрее вырасти хотим!

***Ходьба на носочках, руки вверх***

Тили – тили – тили – бом!

На носочках мы идем,

Руки к солнцу поднимаем,

Никогда не унываем!

***Ходьба по массажным дорожкам, руки в стороны***

По лесной дорожке

Шагают наши ножки,

Раз – два, поспевай!

Сильным, ловким вырастай!

***Легкий бег на носочках***

Ножки, ножки побежали

Во лесок, во борок –

Грибы ягоды собирать.

К зиме припасать!

***Обычная ходьба***

По тропинке лесной

Мы идем к себе домой!

***Дыхательное упражнение «Грибок»***

И. п.– глубокий присед, руками обхватить колени (выдох), медленно выпрямиться, разводя руки в стороны.

***Танец «Не зевай»***

***Танец «Мы сейчас пойдем на право…»***

Движения в соответствие со словами

***Игра – упражнение «Ходим в шляпах»***

Дети держат на голове « шляпу» (легкий набивной мешочек). Начинаем ходить, пританцовывая, сохраняя осанку.

***Релаксация «Звуки леса»***

И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты (дети слушают музыку и представляют красоту леса).

**Литература**

1. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2006.

2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144с. (Программа развития.)

лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 96 с. – (Серия «Вместе с детьми»).

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 128 с.

4. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет: Методическое пособие. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 48С.

5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

**ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Лончакова Н. С.***

*МБОУ СОШ №2 г.Слюдянка*

В последние годы проблема духовно-нравственного воспитания детей приобрела особую значимость. И это вызвано обновлением содержания образования и воспитания школьника.

Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования предполагает формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира. К сожалению, современные дети испытывают дефицит знаний о родном городе, стране, культуре, традициях. Именно в школьном возрасте дети приобретают гордость за свою страну, у них формируются устойчивый внутренний мир, закладываются предпосылки гражданских качеств. Иными словами, школьный возраст – благоприятная почва для воспитания патриотизма. Почему бы эти чувства не привить через физическую культуру!

Патриотическое воспитание подрастающего поколения рассматривается и утверждается на самом высоком государственном уровне. В.В. Путин на встрече с общественными организациями заявил: «Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм». Согласно новому Федеральному Образовательному Стандарту, общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном мире.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования, таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно - патриотическое воспитание. Так же Физическая культура и спорт являются одними из эффективнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека.

Задачи патриотического воспитания:

* воспитание у детей и подростков любви к Родине и ее историческому прошлому;
* формирование у воспитанников представлений о России, как о многонациональном Отечестве, общем доме;
* воспитание юного гражданина, здорового нравственно и физически, способного к защите Отечества.

Цель патриотического воспитания:

* воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности;
* привлечение школьников к ЗОЖ, занятиям прикладными видами спорта;
* психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях.

Пути решения задач:

Я совместно с учителями физической культуры нашей школы, патриотическое воспитание осуществляем через различные формы массовой работы, и каждая из них выбирается прежде всего в соответствии с учетом возрастных и психологических особенностей, интересов детей, а также с использованием различных методов.

Одним из наиболее эффективных средств решения задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения, на мой взгляд, являются занятия физической культурой и спортом. Необходимо с раннего детства воспитывать у детей патриотизм, нужно воспитывать будущего гражданина своей страны. Физическая культура может внести свой вклад в решение этой задачи, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием патриотизма и чувства гордости за свою страну, край.

Физическая культура является одним из эффективнейших средств профилактики заболеваний и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека. Особую важность и актуальность физкультура и спорт получила в настоящее время, когда приняты государственные программы по их развитию. Поэтому регулярные занятия по физической подготовке позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, развить физические качества, но и закалить характер, подготовить себя к защите Родины.

Формирование патриотических чувств детей школьного возраста я осуществляю в процессе использования различных форм и методов работы с ними: на занятиях по физкультуре, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных досугов и праздниках, спортивных соревнований.

Патриотическое воспитание юных граждан России – это воспитание юных  россиян, идентифицирующих себя со своим народом и страной. Оно берет начало с приобщения ребенка к историко – культурным традициям родного края. На этом этапе формируется своеобразная «корневая система» личности, ориентирующая ее на такие ценности как: СЕМЬЯ, НАРОД, РОДНОЙ КРАЙ, ОТЧИЗНА и не позволяющая противоречить принципу: «Где хорошо, там и Родина».

Из года в год я с учениками нашей школы участвую в районных патриотических мероприятиях и занимаем призовые места. И на этом не останавливаемся. После прошедших мероприятий стараемся изучать свои ошибки, планируем на будущее свою работу, привлекаем новых участников, рассказываем и показываем на своих примерах, что такое патриотизм. В итоге ученики получают знания не только по истории, но и учатся вести себя в обществе как истинные патриоты своей Родины. Улучшается учеба по предметам, таким как, история, обществознание, физическая культура, ОБЖ, медицинские основы, строевая подготовка, навыки стрельбы. Ежегодно увеличивается количество ребят, занимающихся спортом.

Эффективное патриотическое воспитание юных россиян сегодня – это путь к духовному возрождению общества, восстановлению величия страны в сознании людей. Результативность такого воспитания проявляется в системе отношений ребенка к действительности, его творческой самоотдаче. Показатель его действительности – убежденность, патриотическая направленность поступков и всей жизни воспитанников.

Результатом моей работы по патриотическому воспитанию являются участие в тематических мероприятиях, завоевание призовых мест, стремление школьников к выполнению своего гражданского и патриотического долга, их умение и желание сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в дело процветания Отечества, родного края, малой родины и своей школы.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Место |
| 1 | Районные легкоатлетические соревнования | 3 место – старшая группа (2017г) |
| 2 | «Удаль молодецкая!» | 2 место (2018г) |
| 3 | «Статен в строю – годен в бою!» районный конкурс | 3 место (2016г), 2 место (2018г) |
| 4 | Районные соревнования по пулевой стрельбе | 1 место (2016г), 3 место (2017г) |
| 5 | Районный туристический слёт | 2 место (2017г) |
| 6 | Районные соревнования по Военно-Спортивной игре «Зарница» | 1 место (2017г) |
| 7 | Городские соревнования по легкоатлетической эстафете, посвященной победе в ВОВ | 2 место – младшая команда,  1 место – средняя команда,  3 место – старшая команда. |

Мероприятия, патриотической направленности, проводимые в нашей школе учителями физической культуры:

* Традиционно участвуем в легкоатлетических спортивных соревнованиях посвященных памяти тренера Матушкина О.В.
* Учителями физкультуры совместно с учителями ОБЖ проводится ежегодно смотр песни-строя, в честь празднования 23 февраля;
* Проводим Дни Здоровья по разнообразным тематикам;
* Участвуем в конкурсе «Удаль молодецкая» в праздновании Масленницы, где занимаем призовые места;
* Проводим секции по разным видам спорта;
* Ежегодно участвуем в районном конкурсе «Статен в строю - годен в бою!», где так же занимаем призовые места;
* Участвуем в районных соревнованиях по пулевой стрельбе, где входим в тройку лидеров;
* Ежегодно участвуем в районном туристическом слете;
* Ежегодно принимаем участие в ВСИ «Зарница», где так же занимаем призовые места;
* Проведение классных часов по патриотическим темам;
* Принимаем участие в акции «Посылка солдату», «Письмо солдату»;
* Приглашаем ветеранов силовых структур на различные беседы, классные часы и т.д.;
* Экскурсии в различные музеи, для изучения истории малой родины.

Выводы:

В настоящее время продолжаются поиски форм физической и патриотической подготовки учащихся в ходе учебного и внеучебного времени. При этом военно-патриотическое воспитание призвано обеспечить морально-политическую готовность учащихся к обороне Отечества и службе в российской армии и военно-морском флоте.

В соответствии с этим мы выполняем заказ современного общества – воспитание здорового, физически крепкого подрастающего поколения в духе патриотизма и подготовки его к защите Родины.

**Литература**

1. Бондаревская, Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности. - Ростов-на-Дону;1993.

2. Интернет – ресурсы: Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 – 2010 годы».

3. Караковский, В.А. Воспитай гражданина.  – М., 1987.

4. Пашкович. И.А. Патриотическое воспитание: система работы. – Волгоград; 2006 г.

5. Тисленкова, И.А. Гражданско – патриотическое воспитание в 6 – 7 классах. – Волгоград; 2006 г.

**ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ПО ОБЖ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, УНОСЯЩИЕ ЗДОРОВЬЕ»**

***Маркина Р.Ф., Озолс И.А.***

*МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»*

**Цели урока**: Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи урока**:

*Образовательная:* сформировать представление о вредных привычках и их последствиях, обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования негативного отношения к вредным привычкам, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

*Развивающая:* формировать способность конструктивного взаимодействия с членами группы по достижению общей цели; развивать способность применения полученных знаний, а также знаний, которые еще предстоит получить при участии в деловой игре: «60 минут о самом главном»

*Воспитывающая:* стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья, и через активные методы обучения, предусматривающие решение одной или ряда проблем, показать практическое применение полученных знаний.

План урока:

1. Фаза 1 «Начало образовательного мероприятия»

Этап Инициация, 3-4 мин. Создание позитивного настроения и рабочей обстановки.

*Метод: «Мой круг».*

Этап Целеполагание*,* 3мин.Определение цели и содержания занятия обучающимися посредством включения ассоциативного мышления.

*Метод: Видеоряд.*

Этап Выяснение ожиданий и опасений, 3 мин. Инициация процесса рефлексии.

*Метод «Хранилище забот и переживаний».*

1. Фаза 2 «Работа над темой»
2. Фаза 3 «Завершение образовательного мероприятия»

Ход урока:

1. Фаза 1 «Начало образовательного мероприятия»

Этап: инициация, 3-4 мин.

Создание позитивного настроения и рабочей обстановки.

*(Заставка, 60 минут)*

*Маркина РФ*

*Уважаемые гости, нашей студии! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!*

*60 минут - интересное дискуссионное шоу, в которой мы ведущие, Римма Маркина и Ирина Озолс, вместе с приглашенными гостями будем обсуждать главную тему дня: вредные привычки, уносящие здоровье! Профилактика вредных привычек.*

*Сегодня, в нашей студии будут выступать известные деятели,* *эксперты по актуальной проблематике, в зале присутствует аудитория, которая будет наблюдать за процессом обсуждения и задавать вопросы. Так же зрители по ту сторону экрана могут задавать нам свои смс-вопросы.*

*Озолс ИА.*

*Различные точки зрения на обговариваемый вопрос, неоднозначная и бурная реакция зрителей в зале - все это вы сможете понаблюдать в нашей студии, которая транслируется без монтажа и в живую.*

*Выявить скрытые мотивы, понять причины и сделать выводы. У нас есть ровно 60 минут, чтобы обсудить главную тему дня. (Заставка, 60 минут)*

**Метод «Создай свой круг»**

**Цель:** выявление общих интересов, создание возможных групп по интересам, расширение профессиональных контактов, установление личностных взаимоотношений.

**Количество участников**: 20-30.

**Продолжительность проведения:** 3-4 минут

**Проведение:** Очень простое и легкое упражнение, не требующее никакой предварительной работы. Можно проводить в начале или в середине занятия в качестве небольшого перерыва для встряски участников.

Все участники становятся в большой круг или сидят на своих местах. Допустим, ведущий начинает, делая шаг вперед и выходя в центр круга, или просто встаёт со словами: «Я люблю танцевать». К нему в центр круга выходят те участники, либо сидящие поднимают руку вверх, которые тоже любят танцевать. Они приветствуют друг друга (координаты и номера телефонов можно записать попозже, когда будет кофе-брейк). Участники могут предложить самые разные темы, привязанные к общей теме занятия, а могут быть совершенно спонтанными, например:

- Я каждый день утром делаю зарядку

**Этап: целеполагание, 3мин.**

**Определение цели и содержания занятия обучающимися посредством включения ассоциативного мышления.**

**Метод: Раздели на две группы или альтернативный метод: Видеоряд, (лента времени)**

<https://learningapps.org/3453127> - упражнение раздели на две группы вредные и полезные привычки.

**Этап Выяснение ожиданий и опасений, 3 мин.**

**Инициация процесса рефлексии.**

**Метод «Хранилище забот и переживаний».**  
Цель: Обратить внимание на опасения и ожидания участников, принять их и частично проработать.

Материалы: Для каждого участника пять самоклеящихся листочков.

Время: 3-4 минут.

Структура работы:

*Работа нашего занятия пройдет легче и спокойнее, если попытаться хотя бы на время избавиться от посторонних мыслей, переживаний, опасений и снять тревогу.*

*Предлагаю участникам написать о своих тревогах, опасениях, заботах и ожиданиях на листочках. Позднее мы их положим в «хранилище» и желающие смогут забрать их после встречи. По ходу нашей дискуссии некоторые опасения могут «развеяться», а ожидания оправдаться и исчезнуть из хранилища. Это символическое действие поможет нам на время встречи освободиться от забот.* *(«Хранилищем» может быть плакатный лист (имитация облачного хранилища, так и подписать хранилище опасений и ожиданий или хранилище тревог и переживаний) или специальная доска, куда крепятся записки.)*

Во многих случаях эта техника действительно эффективно «разгружает» участников. Если вы решите создать такое «хранилище», нужно заранее сообщить участникам, будете ли вы читать записки (они могут дать вам важную информацию о группе). Если же участники начинают семинар бодрыми и оживленными, то это упражнение можно не проводить.

**2. Фаза 2 «Работа над темой».**

**Интерактивная лекция 6-7 минут.**

*Озолс Ирина Александровна*

*Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов (1913—2002) утверждал, что органы и системы человека могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми ему приходится сталкиваться в повседневной жизни.*

*Маркина РФ*

*Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%.*

*Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя.*

***Задание: расставьте показатели по блокам.***

три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья.

**Объективные показатели** (температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и число лейкоцитов в крови, содержание сахара и многие другие). **Субъективные показатели**

(самочувствие, настроение, наличие аппетита, сон и др.).

Первые два блока показателей здоровья определяют только качественную сторону состояния здоровья, т. е. состояние организма без нагрузки, и не учитывают его количественную сторону.

Третий блок показателей здоровья — это **«количество здоровья**», которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и др.) без изменений состояния, т. е. без остаточных последствий.

*Давайте рассмотрим модель здорового человека. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы, а вот какие давайте посмотрим все вместе. На доске нарисован макет школьника, желающие выходят и наклеивают элементы ЗОЖ или убирают лишние, которые не являются полезными.*

(*Дети дома готовят сами модели и представляют их на уроке. Допустим это цветок с записями на листочках, любые другие геометрические фигуры и тд)*

*Макет школьника и к нему крепим шары с надписями:* *соблюдение режима дня; рациональное питание; закаливание; занятия физической культурой и спортом; хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.*

*- Какие факторы влияют на состояние здоровья человека? Перечислить на слайде.*

**Проработка содержания темы. Активизация новых знаний (работа по теме урока)**

*Маркина РФ*

*Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.*

*В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет.*

*Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней (это аварии на дорогах, отравления алкоголем, заболевания связанные с употреблением алкоголя и многое другое). Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15.*

*От наркотиков в год умирает 100 тысяч человек (продолжительность жизни наркомана 4-5лет). Согласитесь, ужасающие цифры, а ведь эти люди могли прожить дольше. Прочтите эту статистику и подумайте*

*Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!*

*-Какой можно сделать вывод?*

*Конечно. 50% процентов факторов, влияющих на наше здоровье – вредные привычки, которые изначально являются причиной многих бед и губят жизни миллионов людей…*

**Видеоролик** социальной рекламы «Задумайся» (1 мин)

*Маркина РФ*

***Все знают об этом зле, но не все воспринимают информацию о вредных привычках всерьёз, а последствия их очень серьёзны и губительны для организма человека, особенно подрастающего.***

*Для того чтобы неприятие к данным порокам укрепилось в вас, я предлагаю вам стать участниками студии: «60 минут о самом главном» по проблемам формирования негативного отношения к вредным привычкам: алкоголизму, табакокурению, наркотической зависимости, компьютерной зависимости и др.*

***Видео «Правда о курительных смесях», о курильщиках, курительных смесях, вейп и др.***

***Сегодня у нас в гостях представители – разработчики национальной стратегии по борьбе против табака Цецхладзе Даниэль, Коровктина Анастасия, Тихонова Алина.***

***Маркина Р.Ф.:*** *значительный ущерб, наносимый жизни и здоровью граждан, развитие ситуации с распространением потребления табака, курительных смесей в Российской Федерации, являются существенным основанием для принятия Стратегии. В чём заключается миссия данной стратегии?*

***Цецхладзе Даниэль:***

*Миссия - защита нынешнего и будущего поколений россиян от разрушительных последствий для здоровья человека от табака. Выполнение данной миссии означает формирование общества, в котором граждане защищены от потерь многих лет продуктивной жизни, материального ущерба в результате потерь заработной платы, сокращения производительности труда и расходов на лечение заболеваний, связанных с потреблением табака.*

***Маркина Р.Ф.: какую зависимость вызывает курение табака? Что поражает табачный дым?***

***Ответы обучающихся.***

***Коровкина Анастасия, (плакат «Органы дыхания», « макет сердца»):***

*Демонстрация опыта*. *Эксперименты, которые могут изменить мир. Опыт сделать заранее и снять на видео или просто показать результаты эксперимента.*

***Обсуждение. Представитель ГУ МВД России по Иркутской области Отдел по борьбе с незаконным оборотом наркотиков (38.mvd.ru) – Мирхисенов Дмитрий. Действительно, что наркоманы  обрекают себя на пожизненное кислородное голодание?***

*Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию).*

*Наркоманы также чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через 5 минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать.*

***Маркина РФ:***

***Вы знаете о том, что 05. 12. 2013 года вступил в силу Федеральный закон Федеральный закон от 07.06.2013 № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ». Это значит, что школьников проверяют на употребление наркотиков. Как проводят тестирование на наркотические вещества?***

***Ответы обучающихся.***

***Мы предлагаем пойти в спортзал и показать как мы преодолеваем…***

**Переход в спортзал:**

**Итог урока**

***Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута. Поднимите руки, кто готов задуматься о выборе здорового образа жизни, об отказе от соблазна. Давайте подведем итог. Какие вы сделали выводы из урока?***

Замечательно! И еще. Есть такая фраза: “Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

*Впереди ожидает Вас*

*Дружба и свет любимых глаз,*

*Шум и радость жизни,*

*И служение нашей Родине - Отчизне.*

*Новых звезд и открытий блеск,*

*А не вредных соблазнов треск.*

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

**Рефлексия**

Перед тем, как покинуть класс, сыграйте в биатлон (зимний вид спорта) подойдите к мишени и сделайте свой «выстрел» маркером, дайте оценку:

На доске рисуется мишень, которая делится на сектора. В каждом из секторов записываются параметры- вопросы рефлексии состоявшейся деятельности. Например, оценка содержания, оценка форм и методов проведения урока, оценка деятельности педагога, оценка своей деятельности. Участник ставит метки в сектора соответственно оценке результата: чем ближе к центру мишени, тем ближе к десятке, на краях мишени оценка ближе к нулю. Затем проводят её краткий анализ.

1) теме урока;

2) работе учителя

3) своей работе;

4) работе своих одноклассников;

5) разным видам деятельности.

Чем более вы удовлетворены, тем ближе к центру вы ставите точку.

А мы с вами прощаемся. Теперь вам есть над, чем задуматься и, может что-то изменить в своей жизни. Берегите себя и близких!

**Литература**

1. Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе программы для общеобразова­тельных учреждений: Основы безопасности жизнедеятель­ности: 5-11 классы/ А.Т. Смирнов, Л.П. Анастасов, Б.О. Хренников и др.; Под общ. ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2011 – 112 с.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности: 8 класс», Смирнов А.Т., Хренников Б.О. М.: Просвещение, 2015 год.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Система заданий 5 – 9 классы. /Под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой – М.: Просвещение, 2013 год.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Система заданий 5 – 9 классы. /Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой – М:, Просвещение, 2013.

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Матюшенко Е.В.***

*МБОУ «Начальная школа-детский сад №1» г.Ангарск,*

*(e-mail:*[*el.matushencko2014@yadex.ru*](mailto:el.matushencko2014@yadex.ru)*)*

Отечественные исследования, направленные на определение взаимосвязи между физическими упражнениями и психическими процессами, свидетельствуют о том, что организованная и целенаправленная двигательная активность создает благоприятные условия для протекания психических процессов, способствуя повышению успеваемости школьников. *Особого внимания заслуживает связь физического воспитания посредством игр с развитием познавательных процессов.*

Интерес к проблеме влияния различных видов двигательной и физической активности на психическое развитие человека возник давно, отражая стремление учёных к целостному познанию человека в единстве его физического и умственного развития. Основы научных теоретических и практических исследований в этой области проблемы были заложены в трудах таких основоположников отечественной науки, как И.М.Сеченов, П.Ф.Лесгафт.

Сеченов впервые связал двигательные функции с функциями высших отделов центральной нервной системы. Он отмечал, что «… всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению».

Своими психологическими исследованиями П.Ф. Лесгафт доказал, что в процессе овладения физическими упражнениями ребёнок учится не только управлять своими движениями, основываясь на мышечных ощущениях, но также учится анализировать свои впечатления и ощущения, сравнивать их и объединять в единые представления и понятия. Физическое и психическое развитие человека неразрывно связаны между собой в едином процессе развития личности, начиная с рождения и внутриутробного развития ребёнка. В свою очередь гармония физических и психических качеств достигается достаточной двигательной активностью, свойственной здоровым, физически развитым детям.

Доказано, что подвижные игры с дидактической направленностью положительно влияют не только на развитие физических качеств детей, но и на формирование структурных единиц психик. На уроках физкультуры для развития памяти – слуховой, моторно-слуховой, зрительной мы включаем *для1-2 классов следующие игры:*«Догони обруч», «Успей занять своё место», «Построимся», «День и ночь», полосы препятствий.*Для 3-4 классов, игры:* «Вызов», «Класс смирно», «Быстрые словечки», эстафеты с предметами и без, «Запрещенное движение»; воображения – творческого, воссоздающего, а также оригинальности решения задач (игры: «Лучшая скульптура», «Все за ведущим», «Путешествия»); восприятия – степени развития наблюдательности, объема и адекватности воспроизведения (игры: «Найди цвет», «Креативное построение»); наглядно-образного и логического мышления – способности к анализу, сравнению и обобщению (*игры для 1-2 классов:* «Мы весёлые ребята», «Догони обруч», «Птица и лиса», «По узенькой дорожке», «Ловишки», «Спящая лиса», «Куры в огороде», «Не задень веревку».*Игры для 3-4 классов:*«Салки», «Воробьи и вороны», «Шишки, жёлуди, орехи», «Пионербол», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу». Для развития произвольного внимания и таких его свойств, как переключение, распределение и устойчивость для *1-2**классов, предлагаем сыграть в игры:* «Успей занять своё место», «Наседка и цыплята», «Спящая лиса», «Построимся», «Чай чай-выручай», «День и ночь». Для *3-4 классов игры:*«Вызов», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Дракон кусает хвост», «Запомни движение», «Запрещённое движение», «Воробьи и вороны», «Электричество».

Таким образом, организованная двигательная деятельность на уроках физической культуры в начальной школе должна рассматриваться как системообразующее основание культуры, с одной стороны, и психики, сознания личности, с другой. Известно, что «образование личности» идет впереди развития (по Л.С. Выготскому).

Управление процессом физического воспитания посредством подвижных игр с дидактической направленностью направлено в первую очередь, на формирование у учащихся интереса к физической культуре как одному из проявлений сложных процессов мотивационной сферы.

Мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у учащегося вдохновение успехом, желание продолжить занятия по собственной инициативе.

Если у младших школьников самостоятельность проявляется в исполнении тех физических упражнений, которые были заданы учителем, то в среднем школьном возрасте проявление самостоятельности не только в исполнении заданных запланированных учителем движений, но и в самоконтроле за выполнением упражнений, планировании собственной двигательной деятельности, создании различных упражнений на основе имеющегося опыта.

Включение в учебный процесс подвижных игр и упражнений с дидактической направленностью позволяет эффективнее решать задачи физического воспитания учащихся начальных классов, повышая не только физическую, но и психическую составляющую личности ребенка.

Обязательным компонентом подвижной игры с дидактической направленностью являются ее правила. Правила служат тому, чтобы организовать поведение ребенка и его действия. Правила делают игру напряженной и интересной, ставят запреты и предписания, которым должен следовать ребенок в процессе игры.

С помощью подвижной дидактической игры ребенок может приобретать и новые знания, общаясь с учителем, со своими сверстниками в процессе наблюдения за играющими, их высказываниями, действиями в роли болельщика, а ребенок получает много новой для себя информации. И это очень важно для его развития.

Подвижная игра с дидактической направленностью - это сознательная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей: первой условной цели, добровольно установленной самими играющими (достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих: быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать соперника или убежать от него). Параллельно физическому развитию решаются задачи познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла: математике, обучению грамоте, развитию речи, ознакомлению с окружающим) - вторая цель. Здесь мы можем использовать и включать следующие подвижные игры с дидактической направленностью: математика («Математические старты» – по станциям; решение примеров в виде теста или «Бег пингвинов», **«Считай дальше» «Сколько нас осталась?», «Вызов номеров», «Таблица умножения»**); обучение грамоте и развитие речи («Быстрые словечки», «Алфавит»); ознакомление с окружающим (разного вида Полосы препятствий с игровым сюжетом, работа по карточкам с любимым персонажем).

Подвижная игра с дидактической направленностью, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с иници­ативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникно­вение утомления. В подвижной игре с дидактической направлен­ностью гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное.

В подвижной игре с дидактической направленностью дети учатся объединять движение и полученные на занятиях и в повседневной жизни разрозненные знания, факты, систематизируя их в единое це­лостное представление об окружающей действительности.

Бесспорно, игра обучает и воспитывает детей. Она является жизненной потребностью его и средством всестороннего развития. В играх дети становятся деятельными, радуются, смеются. Имея возможность действовать самостоятельно, они знакомятся с окружающим миром, приобретают опыт, навыки. В игре ребенок встречается с различными предметами (спортивные атрибуты, дидактические пособия), знакомится с ними, часто догадывается самостоятельно, что можно с ними делать. Таким образом, у него развивается сообразительность.

Общаясь с другими детьми, ребенок учится играть вместе, помогать или уступать товарищам, согласовывать свои действия с действиями другого, развивать свою речь приучатся к организованности. В игре ребенок учится преодолевать трудности, следовательно, у него воспитываются и волевые качества: настойчивость, выдержка.

Роль игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

**Литература**

91. Богуславская З.М. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. / З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.

2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка /Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 74-75.

3. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: книга для учителя /Р.М. Миронова. – Минск: «Народная асвета», 1989. – 176 с.

4. Овчинникова В.С. Дидактические игры – способ побуждения младших школьников к автоматизации действий. – № 9. – С. 19-24

5. Пономарева Н.В. Дидактические игры в обучении младших школьников / Н.В. Пономарева // Начальная школа. – 2009. – № 11. – С. 3-7.

6. Эльконин, Д.Б. Психология игры. / Д.Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1988. – 184 с.

**РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПЛАТФОРМЫ BOSU И ПЕТЛЕЙ TRX**

***Мельникова Н.А.***

*МБОУ дополнительного образования ДЮСШ № 6» г.Иркутск*

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость[1].

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Возраст от 7 до 9 лет соответствует годам обучения в начальных классах, поэтому его принято называть младшим школьным возрастом. Этот возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.

По многим показателям развития между мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте не наблюдается, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки[4].

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся [7]:

-овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Для решения вышеперечисленных задач существует огромное множество разнообразных тренировок. Но хотелось бы сделать акцент именно на следующих тренажерах - платформе Bosu и петлях TRX, сравнительно недавно пришедших на просторы нашей страны, в основном в фитнес и тренажерные залы. С их помощью можно развить и воспитать основные физические качества у спортсменов, как младшего школьного возраста, так и старше, при этом свести к минимуму или даже полностью избежать травм и растяжений, при постоянном контроле тренера и соблюдении техники безопасности.

Платформа BOSU - это **универсальная балансировочная платформа**. Название BOSU происходит от выражения Both Sides Up, которое означает в данном случае «использование обеих сторон». Тренажер BOSU представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см. Чем сильнее накачана полусфера, тем более она упругая и тем сложнее выполнять упражнения.

При занятиях с BOSU можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу. Как правило, купольная сторона используется для аэробных и силовых упражнений, а когда мяч перевернут, он становится инструментом для развития баланса и координации.

Балансировочная платформа BOSU активно применяются не только в фитнес залах, но и в профессиональном спорте: в баскетболе, горных лыжах, сноуборде, конькобежном спорте, гимнастике, теннисе и даже в боевых искусствах. Спортсмены-олимпийцы используют такие мячи для улучшения силы мышц и развития баланса.

1. BOSU один из самых универсальных тренажеров. Его можно использовать для стретчинга, упражнений на баланс, реабилитационных упражнений, а также аэробных и силовых тренировок.

2. Это отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на платформе BOSU гораздо труднее, а значит эффективнее.

3. Мышцы кора будут активно работать в течение всего времени, пока человек удерживает баланс на полусфере, чтобы помочь стабилизировать тело. Это обеспечивает нагрузку на мышцы живота и спины даже во время выполнений упражнений, которые нацелены на другие части тела.

4. Платформа BOSU поможет улучшить работу вестибулярного аппарата, развить баланс и координацию. Причем совсем необязательно выполнять какие-то сложные упражнения. Развивать баланс и чувство равновесия можно даже просто стоя на мяче.

6. Для того чтобы удерживать баланс на платформе спортсмен вынужден включать в работу глубокие стабилизационные мышцы. Во время обычных упражнений глубокие мышцы живота не включаются в работу, из-за чего возникает мышечный дисбаланс и боли в спине. Регулярные тренировки с BOSU помогут этого избежать.

Несколько простых упражнений для начинающих конькобежцев младшего школьного возраста:

1. Встаньте на платформу обеими ногами. Ступни расположены равноудаленно от центра. Определить правильное положение стоп помогут круги, изображенные на поверхности BOSU.

- Колени чуть согнуты, живот слегка подтянут, плечи расправлены, взгляд в одну точку перед собой. Почувствовать равновесие, покачаться из стороны в сторону.

- Выполнить несколько шагов на месте. Если комфортно, попробовать подпрыгнуть, а также присесть.

- Удержать равновесие на одной ноге. Для этого помещаем ступню в «вершину» полусферы, снова ориентируясь на круги, другую ногу отрываем от поверхности. После выполнения на одной ноге, смена ног.

Следующие упражнение так же направлено на укрепление мышц- стабилизаторов, с акцентом на мышцы передней брюшной стенки.

- Опуститесь на колени перед BOSU. Обопритесь предплечьями о его поверхность. Выпрямите колени и вытянитесь в одну линию от стоп до макушки. Направьте внимание в пупок, подтяните мышцы живота так, чтоб в пояснице не было прогиба. Это упражнение можно усложнить, приподняв одну ногу. Удерживать положение можно от 10 сек до 2 мин в зависимости от подготовки.

Петли TRX - это специальный подвесной тренажер для функциональных тренировок. В последнее десятилетие упражнения с петлями TRX обрели популярность во всем мире. Занятия с подвесными тренажерами практикуются как в фитнес-залах, так и в профессиональном спорте. Упражнения с TRX не только разнообразят тренировки, но и помогут повысить силу и выносливость, развить функциональную подготовку, улучшить мышечный корсет.  
Особенности занятий и выполнения упражнений с TRX:

- Возможность заниматься с TRX как в зале, так и в домашних условиях (инвентарь очень компактный и удобный). И даже заниматься на улице.

- Занятий с TRX подходят **для любого уровня подготовки**: есть как простые упражнения для новичков, так и более сложные для продвинутых.

- Упражнения с TRX эффективны для укрепления мышечного корсета причем без вредного воздействия на позвоночник, что очень важно в подготовке подрастающих спортсменов.

- Во время выполнения упражнений с TRX можно легко регулировать нагрузку, изменяя угол и амплитуду движения.

- Упражнения с TRX задействуют одновременно сразу **все тело целиком**: в процессе работает не только над целевая зона, но и включаются дополнительные группы мышц для удержания равновесия.

Упражнения на петлях TRX:

- Разведение рук. Сделать шаг назад, тело наклонить вперед. Можно делать двумя способами: с прямых рук или согнутых в локтях. Основная нагрузка идет на пресс и грудь.

- Ноги. И.п.: шаг назад, корпус немного отклонен, руки вытянуты вперед, ступни прижаты к полу. Приседания.

- Выпады с TRX. Высокоэффективное упражнение для ног и торса. В обе петли, стоя к ним спиной, закрепить одну ногу, на другой сделать полное приседание.

- Подтягивание на одной руке. Взять обе рукоятки одной рукой, сделав шаг вперед, отклониться назад. Подтягиваться вверх, сгибая локоть. Рекомендуется для боковых мышц спины, торса, бицепсов. Силовое исполнение исключает резкие рывки.

**Литература**

1. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 1965.

2. Круцевич Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. - Киев: Олимпийская литература, 2003.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Просвещение, 2005.

4. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1974.

5. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. - Челябинск, 1973.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: ACADEMA, 2008.

7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1978.

8.[http://keeprun.ru/programs/petli-trx-trx-luchshie-uprazhneniya-i-programmy trenirovok.html](http://keeprun.ru/programs/petli-trx-trx-luchshie-uprazhneniya-i-programmy%20trenirovok.html)<http://keeprun.ru/programs/petli-trx-trx-luchshie-uprazhneniya-i-programmy-trenirovok.html>

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС – МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Мещерякова О.В.***

*МБДОУ города Иркутска детский сад №92 г.Иркутск*

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего. Современные родители делают большой упор на интеллектуальное развитие детей: водят в школы раннего развития и т.д. Но совсем не замечают, как при этом страдает физическое развитие ребенка.

Лет 20-ть назад вопросов о малоподвижности детей ни у кого не возникало — во дворах с раннего утра и дотемна звенели детские голоса. Подвижные игры были неотъемлемой частью детства — футбол и хоккей, прятки и катание на велосипедах. Приятная усталость к вечеру и спокойный здоровый сон ночью. Ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Формирование у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья – важная задача, стоящая перед дошкольным образовательным учреждением и прописанная в ФГОС. С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой, способствующих развитию его физиологических систем, которые определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

В дошкольном учреждении занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю. В группах проводятся утренние гимнастики, гимнастики после сна, на прогулках подвижные игры и т.д. Но дома современные дети большую часть времени, как известно, проводят с планшетами и ноутбуками.

Чтобы разнообразить двигательную деятельность детей, привить желание заниматься физической культурой в нашем дошкольном учреждении проводятся занятия детским фитнесом.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

*В чем его отличие от обычных занятий физкультурой и спортивных школ?*

* Формат занятий — игровой и увлекательный.
* Программы — индивидуальные, исходя из психофизического состояния ребенка.
* Развитие всех групп мышц происходит равномерно.
* Отсутствует система личностных соревнований и оценок. Дети посещают занятия с удовольствием — расстраиваться от проигрыша не придется.
* Обязательная физкультура и спортивные занятия в секциях прельщают ребенка меньше, чем игровые мероприятия под музыку в комфортных психологических условиях и с учетом адаптированных нагрузок.
* Малая травматичность. То есть, безопасность занятий.
* Разнообразие занятий.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования. Оборудования, находящегося в спортивном зале ДОУ достаточно.

Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Мной была составлена программа занятий «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста. Курс занятий «Детский фитнес» рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми в пределах отведенного времени, в соответствии с требованиями СанПИН. Занятия проходят в спортивном зале ДОУ. Программа предусматривает 2 занятия в неделю.

**Цель программы:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;

- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы детского организма;

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и упражнения на дыхание, разминку мышц;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

**Материально – техническое оснащение.**

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения является достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии есть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

**Предполагаемые результаты обучения**

По итогам обучения дети будут:

***Знать:***

-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

- о здоровом образе жизни;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

-основные виды закаливания организма;

***Уметь:***

-выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)

-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

***Воспитательные результаты****:*

-у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

-выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;

-воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план (всего 64 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Название курса** | **Часы** |
| 1. | Степ - аэробика | 24 |
| 2. | Занятия с фитболом | 8 |
| 3. | Спортивная гимнастика | 8 |
| 4. | Элементы гимнастики у-шу | 8 |
| 5. | Гимнастика дыхательная | На каждом занятии |
| 6. | Звероаэробика | 8 |
| 7. | Йога | 8 |
| 8. | Разминка, заминка | На каждом занятии |
| 9. | Хореография | На каждом занятии |
| Итого: | | 64 |

Занятия фитнесом для детей дошкольного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

**Литература**

1. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. / Е.В. Сулим// -М.: ТЦ Сфера, 2015. (Растим детей здоровыми)
2. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг / Е.В. Сулим// – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 224 с.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядского// - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО–ПРЕСС», М.: ТЦ Сфера, 2012. – 608 с.
4. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования

**ПРОГРАММА БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ**

***Михайлов П. Ю.***

*Усть-Ордынская МОУ СОШ №2 им И. В. Балдынова*

Среди базовых видов спорта комплексной программы физического воспитания общеобразовательных школ Российской Федерации наибольшее количество времени в сетке учебных часов отводится на уроки, посвященные спортивным играм. В качестве базовых спортивных игр здесь рекомендуют преимущественно баскетбол, волейбол, футбол, а при наличии соответствующих условий и выраженного желания учащихся, вместо них разрешается включить в учебную программу иную спортивную игру по выбору – хоккей с мячом, с шайбой, бадминтон, теннис и т. п.

Поясним данный подход в обучении школьников на примере одной из самых распространенных спортивных игр – баскетбола.

Развивая такие необходимые школьникам качества, как ловкость, меткость, быстрота, выносливость, умение быстро ориентироваться и принимать решения в сложной, ежесекундно меняющейся игровой обстановке, баскетбол тем самым оказывает существенное положительное воздействие и на решение других задач физического воспитания учащихся.

Эта программа рассчитана на учащихся 5 – 7 классов, где выбор профилирующей спортивной игры определятся популярностью ее в районе, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя. Школы, избравшие ведущей игрой баскетбол, должны уже с 5 класса вести серьезную работу по изучению и совершенствованию характерных для этой игры технических навыков и двигательных способностей учащихся. Желательно также, чтобы баскетбол был включен во внеклассную работу, регулярно проводить чемпионаты школы, а также районные, окружные соревнования.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ**

Умение игрока правильно перемещаться по площадке позволяет ему успешно осуществлять индивидуальные тактические замыслы. За счет высокой техники перемещений и хорошего тактического мышления игрок, даже не владея мячом, может завязать интересные комбинации для всей команды. Быстрые и неожиданные перемещения, большая маневренность отдельных баскетболистов придают игре динамичность, делают ее эмоциональной, зрелищной.

**Подвижные игры**.

«**Пятнашки**» или «**Салки»** - наиболее универсальная игра для баскетбола. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи. Ниже дается несколько вариантов «Пятнашек» на перемещения.

1. В руках у водящего набивной или баскетбольный мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т. д.
3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего. Если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.
4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.)
5. Этот вариант «Пятнашек» проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.
6. Каждый из игроков держит в руках какой-нибудь предмет (теннисный мяч, кеглю и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий может бежать лишь за тем игроком, у которого в руках нет предмета. Если преследуемый попадает в тяжелое положение, ему передает предмет один из партнеров. Теперь его уже пятнать нельзя, и водящий ловит другого игрока, оставшегося без предмета.

«**Пятнашки в парах».** Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой (левой) рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек.

«**Пятнашки в тройках**». Задача водящего – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше, чем на 1 м.

«**Догони партнера**». Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т.п.), в быстром темпе. По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, то партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями.

«**Круговая охота**». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем круге стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Выигрывает команда, которая быстрее осалит соперников.

**Ловля и передача мяча**

Передача мяча является важным приемом игры в баскетбол. Основные способы передач, изучаемые в школе, - передача двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, а каждом уроке учащиеся осваивают новые элементы техники баскетбола. Изучаются различные вариации передачи и приема мяча. Упражнения по передаче мяча отрабатываются в парах, в тройках и т.д., на месте или в движении.

Например, класс строится в две шеренги лицом друг другу на всю длину зала. Расстояние между учащимися 3-5 м (в зависимости от возраста).

Один из партнеров держит мяч двумя руками у груди: пальцы широко расставлены, большие пальцы направлены друг к другу, руки согнуты в локтевых суставах, локти расставлены в стороны. Мяч посылается движением плеч, предплечий, кистей и пальцев. Ладони после броска обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. После выполнения 8-10 передач класс делает 2-3 упражнения на месте (наклоны или приседания). Затем еще 8-10 передач, а после них отжимания от пола. После этого можно устроить соревнование: какая пара первая сделает 10 двойных передач.

Передача двумя руками с отскоком от пола выполняется так же, как и передача от груди, только мяч направляется в пол. Точка отскока мяча составляет 2/3 расстояния до партнера. Такая передача применяется, когда на пути игрока находится соперник. Особенно эффективен прием после выполнения обманных движений.

Единственная трудность в обучении этому техническому приему – неправильное определение игроком точки касания мяча о пол (ловля мяча должна осуществляться на уровне груди или пояса).

После небольшой тренировки (10 передач) учитель указывает на ошибки. Затем упражнение повторяют еще 8-10 раз.

Одновременно с показом передач учитель объясняет правила приема мяча. Игрок, принимающий мяч, должен:

1. Смотреть на мяч, пока он не будет крепко держать его в руках.
2. Принимать мяч на кончики пальцев.
3. Принимать низко летящий мяч, направлять пальцы вперед, а ладони наружу, навстречу.

После отработки передачи и приема мяча дети отступают назад, встают пятками на боковые линии волейбольной разметки и выполняют следующее задание. Ведя мяч правой рукой, обвести партнера с левой стороны, на своем месте сделать остановку в два шага, затем поворот кругом и передать мяч от груди двумя руками партнеру. Задание выполняется в парах.

Чтобы передачи были точны и эффективны, каждый ученик должен от урока к уроку совершенствовать игровые навыки и умения. Это помогает успешно овладеть правильной техникой всевозможных передач в конкретной игровой ситуации. Среди многих правил на уроках баскетбола надо усвоить и такое: никогда не отдавать мяч партнеру, не видящему мяч, помнить, что виновником ошибок при передачах мяча является передающий, а не принимающий мяч. Отрабатывая игровые ситуации, учащиеся должны избегать передачи мяча поперек площадки, особенно под своей корзиной, не придавать мячу излишнего вращения, так как это затруднит его ловлю. Очень важно научиться выполнять передачи как правой, так и левой рукой.

Совершенствование в технике передач и ловли мяча можно проводить за счет изменения расстояния между занимающимися, силы передач или быстроты их выполнения, а также сокращая время удержания мяча в руках с момента приема до выпуска его из рук при передаче. Указанной выше задаче содействуют изменения траектории полета мяча, различные исходные положения, дополнительные задания перед передачей и ловлей мяча и после них.

**Примерные игровые упражнения**.

1. Класс делится на пары, у каждой мяч. По сигналу все пары одновременно начинают передвижения по площадке, передавая мяч друг другу указанным способом. Необходимо следить, чтобы занимающиеся не передвигались приставными шагами, а передачи осуществляли на выход партнеру.
2. Игроки располагаются по кругу, в центре – водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру.
3. Две шеренги стоят одна напротив другой на расстоянии 6-8 м. Расстояние между игроками 2 м. На шесть-восемь человек дается один мяч. Мяч передается «змейкой» от первого игрока до второго и т.д. И в обратном порядке, все время, изменяя скорость передачи мяча.
4. То же, но игрок 1, передавая мяч игроку 2, смотрит на игрока 4 и т.д.
5. То же, но мяч передают в прыжке.
6. То же, но игрок 1, прежде чем передать мяч, подбрасывает его вверх, садится и ловит мяч, и лишь после этого сидя передает мяч следующему игроку.
7. То же, но игрок 1 передает мяч игроку 2 указанным способом. Игрок 2, получив мяч, переносит его за спиной с левой руки в правую и передает правой рукой игроку 3 и т.д. В этих упражнениях можно использовать передачи одной рукой от плеча, снизу, сбоку, двумя руками сверху, катить мяч по полу.
8. Игроки становятся по кругу, в центре которого находится ученик, поочередно передающий мяч партнерам. Получив мяч, каждый из них передает его обратно водящему. Упражнение выполняют на месте, в движении (шагом или бегом), приставными шагами в левую и в правую сторону.
9. Игроки, рассчитавшись на первый-второй, движутся по кругу. Два ученика занимают место в середине его. Один водящий передает и получает мяч от игроков нечетной нумерации, другой – четной. Соревнование проводится по принципу, какая команда – четных или нечетных – за меньшее время передаст мяч за один полный круг, за два, три и более кругов.
10. Класс разбивают на 2 колонны, которые располагаются напротив друг друга на расстояние 3-5 м. Направляющий одной из колонн передает игроку встречной колонны и уходит в конец своей колонны. Точно так же действуют игроки другой колонны.
11. То же, но игрок, передавший мяч, уходит в конец противоположной колонны. Способы передач – по указанию учителя.

Используют также игры, способствующие освоению передач на месте и при встречном движении.

«Двое **против одного»**. В игре, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, участвуют 3 человека. Два игрока передают мяч друг другу, третий старается перехватить или задеть мяч. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила ведения мяча, меняется местом с водящим.

«**Борьба за мяч 2 на 3»**. Класс разбивают на пятерки. Для каждой выделяют четверть площадки, за пределы которой нельзя забегать с мячом. Трое игроков, передавая мяч, стараются удержать его как можно дольше, а двое других пытаются овладеть мячом. Игрок, по вине которого потерян мяч, становится защитником. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими по очереди.

«**Перехвати мяч»**. В команде 7 человек: 5 нападающих, расположение которых составляет пятиугольник, и 2 защитника, находящихся внутри него. Нападающие передают мяч в любом направлении, защитники пытаются перехватить его. Игрок, овладевший мячом, меняется местом с соперником, сделавшим неточную передачу (или меняются поочередно). Число защитников можно увеличить.

«**Борьба за мяч 2 на 2».** Игру одновременно проводят в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, два игрока владея мячом, а два защитника стараются перехватить его, соблюдая при этом правила игры. Смена игроков происходит при перехвате мячей.

«**25 передач»**. Учащиеся, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 10 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач. Передавать мяч можно любым способом, не переступая обусловленную линию. Если мяч упадет перед линией, его необходимо вывести за линию и потом выполнить передачу. Выигрывает пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.

«**Наседка и ястребы**». Играют две команды. Одна команда – «ястребы» - образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» - строится внутри круга в колонну по одному, каждый кладет руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка».

«**Ловец и перехватчик**». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую 1 мин., перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«**Свободное место**». Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место.

«**Не давай мяча водящему**». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой, водящий,- в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, стоящих напротив, но только не соседу справа или слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

«**Салки в тройках**». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей, а убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным.

2.Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведет мяч, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

**Литература**

1. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика // Мн.: Полымя – 1988.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе // М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС – 2002.

3. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. Техникумов. Изд. 2-е. // М.: «Физкультура и спорт» - 1977.

**ПРОГРАММА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***Михайлов П. Ю.***

*Усть-Ордынская МОУ СОШ №2 им. И. В. Балдынова*

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками и многочисленными стрессовыми ситуациями формируют обстановку, в которой задача сохранения и сбережения здоровья обучающихся в системе школьного образования становится приоритетной. Медицинская наука и практика здравоохранения все чаще обращаются к арсеналу средств физической культуры, черпая в них новые возможности укрепления здоровья человека. Поэтому программа по **лечебной физической культуре (далее – ЛФК**) может стать частью здоровье-сберегающего компонента образовательной программы школы.

Отдавая должное новым лечебным средствам, достижениям хирургии и медикаментозной терапии, мы часто недооцениваем возможности оздоровительной физкультуры. Четкое понимание механизма ее действия и значительные успехи в познании причин возникновения и развития заболеваний делают использование физической культуры в лечебных целях гораздо более эффективным. Знания об оздоровительном действии физической культуры открывают новые возможности использования физических упражнений для укрепления здоровья, а также позволяют конкретизировать области применения известных видов физической культуры.

Лечебная физическая культура включает целенаправленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, усвоение учащимися необходимых двигательных умений и навыков.

**Цели ЛФК:**

**-** коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей:

**-** профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;

**-** стабилизация функциональных систем организма;

**-** повышение адаптированности организма к неблагоприятным условиям жизни.

Для достижения этих целей в программе целесообразно наметить следующие задачи:

**-** обучение школьников приемам самоконтроля и элементам закаливания организма; - освоение учащимися техники рационального дыхания;

**-** обучение школьников корригирующим упражнениям;

**-** повышение физической и умственной работоспособности учеников средствами ЛФК; **-** воспитание сознательного отношения к занятиям лечебной физической культурой и внедрение ее в повседневный режим. Проведение в группах ЛФК занятий с детьми, страдающими различными хроническими заболеваниями, позволяет учителям физкультуры избежать многих педагогических ошибок. Такие занятия щадят психику ребенка, дают возможность педагогу использовать индивидуальный подход в работе, позволяя при этом легко контролировать состояние школьника и его адаптацию к нагрузке. Кроме того, они создают положительный эмоциональный заряд для дальнейшей учебы и занятий физкультурной.

Организация и контроль учебного процесса. Комплектование групп ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической готовности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Рекомендуется комплектовать группы в размере 6-8 человек. Курс включает в себя 15-20 занятий, которые проводятся два раза в год с перерывом в2-2,5 месяца. Для инвалидов детства и детей с тяжелой патологией предусмотрены индивидуальные занятия. Они представляют собой курс, состоящий из 20-25 занятий, который проводится два в год с перерывом в 2-2,5 месяца.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (или стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. То же стоя.
3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и.п. (6-8 раз).
4. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед (6-8 раз).
5. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
6. И.п. – стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и.п. (10-15 раз).
7. И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и.п. (10 раз).
8. И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и.п. (6-8 раз).
9. И.п. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки – вернуться в и.п. (8-10 раз).
10. И.п. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).
11. И.п. – стоя на носках. Повернуть пятки наружу – вернуться в и.п. (8-10 раз).
12. И.п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
13. И.п. – стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и.п. (6-8 раз).
14. И.п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (35-40 с). То же прыжками «зайчиком».
15. И.п. – стоя на 1-й рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
16. И.п. – Ходьба в полуприседе (30-40 с).
17. И.п. – И.п. – стоя. Поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
18. И.п. – то же. Поднять левую (правую) ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.
19. И.п. – то же. Круговые движения стопой.
20. И.п. – стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
21. И.п. – стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.
22. И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнение в равновесии.
23. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.
24. Лазанье по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.
25. Ходьба по набивным мячам.
26. Ходьба гусиным шагом.
27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперед. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15 градусов.
28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
29. Ходьба (30-40 с), захватив пальцами ног карандаш или палочку.

С появлением современного оборудования и инвентаря начали меняться приемы и методы работы педагога, используемые им на уроках физической культуры. Это способствовало расширению возможностей профилактики различных заболеваний, прежде всего среди младших школьников. Предлагаю вашему вниманию разработку одного из занятий младшего школьного возраста.

**ТРЕНИРУЕМ ЗРЕНИЕ**

**СПЕЦИАЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**«Цветные сны».** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Учитель называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15-20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

**«Метелки».** Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся выполняют частое моргание, проговаривая текст: «Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора». Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6-8 сек., повторить 2-3 раза.

**«Жмурки»**. Проводят в зале или на игровой площадке. Игроки крепко зажмуриваются на 3-4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся неподалеку предметов (кегли, фишки, флажки и т.д.). Открыв по сигналу глаза, дети стремятся зафиксировать происшедшие изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения (или исчезновения) предметов они заметили. Зажмуриваясь, учащиеся максимально напрягают веки. Общая длительность игры до 1,5мин.

**СПЕЦИАЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩИЕ ИГРЫ**

**«Цветная мозаика».** Проводят как заключительную часть физкультурно-спортивных занятий в помещении. Учащиеся свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30-40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3-5мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Учитель называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий - красный, синий - черный, синий - зеленый и т.д. Через 3-4 игровых тура учитель выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25-30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

**«Далеко-близко».** Учащиеся свободно располагаются в поле зрения учителя, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2-3 сек. Близко расположенный предмет (объект). Учащиеся стремятся последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Учащийся, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля учитель может выборочно проверить правильность выполнения задания у ребят, поднявших руки быстрее всех. В конце игры отмечают самых точных и старательных игроков. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2-2,5 мин.

**«Меткие стрелки».** Проводится в заключительной части урока физической культуры, спортивного часа, тренировочного занятия. Учащиеся свободно располагаются возле учителя, который указывает им значительно удаленную «цель» (дерево, облако и т.д.). Затем учащиеся целятся в предмет с помощью вытянутого на расстояние 25-30 см. «пистолета» - выпрямленных указательного и большого пальцев. Прицеливание выполняют одним глазом, не прищуриваясь, а второй (он остается открытым) прикрывают ладошкой. Чтобы прицел был верен, его проверяют 5-7 раз, т.е. взор последовательно переводят с кончика большого пальца («мушки») на цель и обратно. После этого по команде учителя имитируют выстрел. Через 2-3 игровых тура прицеливание ведут другим глазом, а второй отдыхает (учащийся прикрывает его ладошкой). В конце игры отмечают самых лучших снайперов. Продолжительность игры 3,5-4 мин. Игровую нагрузку на правый и левый глаз распределяют равномерно.

**«Из какой команды ловкие ребята?».** Играющие строятся в 5-6 колонн-команд. Команды размыкаются на вытянутые руки, и учащиеся принимают позу вратаря. Учитель выборочно бросает мяч игроку любой из команд, называя перед этим его имя. Поймав мяч, игрок посылает его назад учителю. В конце игры исходя из количества потерь мяча, точности обратных передач определяют команду самых ловких. Игроки постоянно наблюдают за всеми перемещениями мяча. В игре используют небольшой, диаметром 8-12см., мягкий (тряпичный) мяч. Расстояние между ведущим и игроком при передаче 2,5-3м. Темп медленный. Траектория передач мяча навесная. Продолжительность игры 3,5-4 мин.

**«Поймай зайку».** Игру целесообразно применять в процессе уроков, на которых зрительная нагрузка наиболее высокая (обычно в помещении). Учащиеся стоят в колоннах, руки на пояс, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед-вверх. Учитель располагается впереди – сбоку. Он включает электрический фонарик и выпускает «зайку» на прогулку в разные направления от стен и потолка зала. Учащиеся, поймав глазами «зайку», сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы, а максимально используя лишь амплитуду работы глазодвигательных мышц. Учитель отмечает самых старательных игроков-«охотников». Игра продолжается 1,5-2мин. при среднем темпе перемещения луча и естественной освещенности помещения.

**«Круговерть».** Учащиеся свободно стоят перед учителем, который вращает подвешенный на нити длиной 50-70 см. теннисный мяч (лучше всего желтой расцветки). Темп вращения, нарастающий – от медленного к среднему. Учащиеся сопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глаза с возможно большей амплитудой. Направление вращения мяча периодически изменяют. В конце игры отмечают наиболее старательных игроков.

Приведенный игровой материал желательно применять комплексно, используя игры и восстановительного, и тренирующего воздействия. Это связано с особенностями процесса адаптации зрительного анализатора детей младшего школьного возраста к учебному труду. В начале учебного года, в первой четверти доминируют специально-восстановительные игры в соотношении 2:1. в остальных учебных четвертях данное соотношение изменяется в сторону преобладания специально-тренирующих игр – 3:1. Специальные зрительные игры применяют только после упражнений, повышающих двигательную активность детей на фоне увеличенных показателей кровообращения, в заключительной части уроков физической культуры, спортивных часов, а также последними в комплексах гимнастики до учебных занятий, физкультпауз и физкультминуток.

Примечательно, что кроме формирования полноценного зрения в условиях современных учебных нагрузок предлагаемый игровой материал способствует концентрации внимания учащихся, а это позволяет оптимально переключать их на последующую учебную деятельности. Школьные уроки физкультуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. В результате у детей снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что в свою очередь, приводит к малоподвижности.

Еще сложнее обстоит дело с ослабленными детьми. Многие из них оказываются в числе освобожденных от уроков физкультуры. Занятия в спецгруппах либо не проводятся вообще, либо недостаточно хорошо организованы, и дети стараются избежать их. Родители же зачастую предпочитают оберегать ребенка с ослабленным здоровьем от так необходимой ему двигательной активности. И напрасно. Ведь правильно подобранные физические упражнения помогут устранить узкогрудие, столь свойственное детям младшего школьного возраста, дефекты осанки и плоскостопие – частую причину серьезных функциональных нарушений. Физические упражнения способствуют также развитию дыхательного аппарата, повышению легочной вентиляции и бронхиальной проходимости (у детей, систематически занимающихся физкультурой, она на 20-30 процентов выше по сравнению с малоподвижными), что снижает возможность респираторных заболеваний, к которым особенно склоны дети и подростки.

**Литература**

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. // М.: Физкультура и спорт – 1989.

2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья // Методическое пособие для педагогов ДОУ. – С-Пб. Детство-Пресс – 2004.

3. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении // Практическое пособие - М.: Арктика-2002.

4. Коданева Л. Н., Шуть М. А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения // Практическое пособие. - М.: Арктика - 2006.

5. Развивающее учебное пособие для детей младшего школьного возраста. – М.: Мнемозина - 2004.

**БУРЯТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ТАНЦЫ**

***Михайлова С. Н.***

*Усть-Ордынская МОУ СОШ №2 им. И. В. Балдынова*

Актуальность данной программы определяется задачами включения национально-регионального компонента в содержание физического воспитания в школе.

Сейчас очевидна необходимость восстановления утраченных связей современного человека с культурой своего народа. Глубинная преемственность в культурных традициях возникает только тогда, когда ребёнок начинает осваивать их на практике.

Жизнь диктовала бурятам воспитания физически крепкого, сильного и здорового человека, поэтому народ уделял особое внимание здоровью детей, привитие им ловкости, быстроты движения, выносливости, силы, умение преодолевать трудности и накопил в этих целях богатый опыт, который сегодня во многом утрачен: секции народного закаливания, профилактического оздоровления, подвижных игр, танцев. Их восстановление поможет возрождению ценных традиций, повышению спортивного мастерства учащихся.

В рамках обучения физической культуре ограниченно вписывается изучение и применение на учебных занятиях народных игр за счёт часов регионального компонента базисного учебного плана.

Народные игры представляют собой богатый источник, из которого можно организовать и создать превосходное воспитательное средство, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Именно поэтому они составляют основу нашей программы.

Особенностью данной программы является и включение народных бурятских танцев. Таким образом, региональный компонент физкультуры в младших классах наполняется глубоким культурологическим содержанием, способствующему формированию и развитию нравственного, духовного потенциала учащихся.

Оптимальное распределение времени между различными видами деятельности нашло отражение в распределении времени на развитие двигательных способностей с 3 до 5 классы, в изложении программного материала урочных и самостоятельных занятий с учётом возрастно-половых особенностей детей от 10 до 13 лет и видов осваиваемых ими двигательных действий.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и преподаётся в 3-5 классах по одному часу в неделю.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Целью программы является разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся.

Задачами обучения являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

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

**III класс (34 часа)**

**Игры (24 часа)**

Разучивание и проведение игр. «hypэг адуун» («Табун»)

Дети становятся в круг, крепко держась за руки, изображают лошадей. В середине круга находится жеребята. Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от волков. Волки (2-3 человека) норовят разорвать круг, схватить жеребёнка. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не отгонит и не перебьёт всех волков.

«Шоно бе хурьгад» («Волк и ягнята»). Один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за ней друг за другом гуськом идут ягнята. Волк старается поймать последнего ягнёнка. Овца защищает ягнят.

«Модо бэдэрхэ» («Ищем палочку»). Дети делятся на две команды и становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берёт короткую палочку и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» ребята ищут палочку. Выиграет тот, кто найдёт её, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой.

«Зун утаhан, зангилаа». Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались, то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга

«Меткий стрелок». Играющие стреляют из лука по фишкам. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберёт наибольшее число попаданий.

«Кто первый». Имитируя скачку на конях, дети передвигаются от линии старта к линии финиша. Выигрывает тот, кто первым пересекает линию финиша.

**Танцы (10 часов)** «Детский ёхор»

Танец исполняется на 2/4. Основные движения – подскоки. Манера исполнения танца – весёлая, игривая. Движения свободны, но не резкие.

Исходное положение: Две пары слева, две другие пары справа. Руки согнуты в кистях.

1. Выход. Проигрывается вступление, танцующие ждут выхода. Исполняется первая часть, с двух сторон основными движениями дети двигаются к середине, навстречу к друг другу. Одной линией двигаются вперёд. Поклон (обычный бурятский). Пример: ОООО↔ОООО.

2. Расход. Дети расходятся на два круга основным движением. Переступание по кругу лицом в круг, затем лицом из круга. Переступание направо и налево. Нога в сторону с поворотом головы, танцующие держатся за руки, руки согнуты в локтях, представляют левую ногу, руки вниз, и так же в другую сторону. Рис. 1

ОООО ОООО

Рис. 1

3. «Звёздочка» по часовой стрелки, основным движением. «Внутренняя» рука наверху. Рис. 2. О О О О

О О О О

Рис. 2

4. Расход основным движением на общий круг. В кругу движение ёхорное: поскоки налево и направо с высоки поднятием колен, голова и руки при этом следуют прыжку. Рис. 3

Рис. 3

5. Из общего круга расход на две линии, тем же движением, что в кругу. Линии должны стоять лицом друг другу. Движение в парах. Пара держится за руки – обход по небольшому кругу (ведущая рука поднимается до уровня головы) и отводится сторону до корпуса. И также в другую сторону. Рис. 4,5

О О О О О О О О

О О О О

Рис. 5

О О О О

Рис. 4

6. Дети выстраиваются в одну линию и продвигаются вперёд, и делают общий поклон – уходят. Рис. 6

Рис.6

**Литература**

1. Балдуников А. И. Игры приангарских бурят. Улан-Удэ – 1978.

2. Тугутов И. Е. Общественные игры бурят // Этнографический сборник. Выпуск 2. Улан-Удэ – 1961.

3. Ткаченко А. Т. Народные танцы // М. Искусство – 1975.

4. Хангалов М. Н. Национальный праздник у бурят // Собрание сочинений – 1958.

**САМООЦЕНКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Мишакова Л.Г.***

*МБОУ «Гимназия №9» г. Усолье-Сибирское (e-mail: mishakova2013@list.ru)*

Младший школьный возраст - это период осознания ребёнком самого себя, мотивов, потребностей в мире человеческих отношений. Поэтому особенно важно в этот период заложить основы для дифференцированной адекватной самооценки.

В современной психологии принято различать такие уровни самооценки, как адекватная и неадекватная (завышенная или заниженная). Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека.

Формирования адекватной самооценки младших школьников обусловлена необходимостью сохранения и укрепления психической и физической составляющих здоровья учащихся, привития мотивации к регулярным занятиям физической культурой, творческой активности на уроках физической культуры.

Анализ научной литературы показал, что проблема формирования самооценки у младших школьников изучена по отношению к дисциплинам гуманитарного цикла, но, к сожалению, исследований по проблеме формирования самооценки у младших школьников на уроках физической культуры не достаточно.

Формированию самооценки младших школьников способствуют занятия физической культурой. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Самооценка не является постоянной. Она меняется в зависимости от обстоятельств, поэтому многие эмоциональные расстройства, влияющие на самооценку, можно предупредить или преодолеть, но для этого родителям и педагогам необходимо знать, как формируется самооценка в младшем школьном возрасте и как они могут помочь ребёнку в развитии дифференцированной адекватной самооценки. Дети с низкой самооценкой по своим интеллектуальным способностям ничем не отличаются от других детей, но во многих ситуациях внутренняя скованность, зажатость, неуверенность в себе не позволяет им проявить себя. Дети с завышенной самооценкой не желают признавать, что все это - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние - аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки самой личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел - увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, т. к. ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю. Особенностью детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого, они безоговорочно принимают его оценки.

Таким образом, в этом возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности. Младшие школьники стоят на позиции: Я то, что обо мне говорят взрослые и другие окружающие. В этом возрасте уже встречаются различные типы самооценок: завышенная, адекватная и заниженная. Дети с адекватной самооценкой охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Процесс формирования самооценки у детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры будет эффективным, если:

1. Проводить занятия с активной двигательной деятельностью.

2. Строить занятия на основе самостоятельности учащихся.

3. Проводить уроки с использованием личностно-ориентированного подхода.

4. В конце урока осуществлять оценочную деятельность.

Варианты оценивания:

Красный жетон – правильно выполненное задание.

Зеленый жетон – задание выполнено с недочетом.

Желтый жетон – задание выполнено с ошибкой.

В конце мы подведем итог, какая группа сегодня справилась с заданием.

Самооценка на уроке с помощью учителя. Учитель по очереди бросает мяч со словами, продолжи фразу:  1. Я узнал… 2. Я научился… 3. Я проявил себя … 4. Я смогу применить …

А теперь ответьте на вопросы: Какое задание было самым интересным? А какое самым трудным? Какую учебную задачу мы решали сегодня на уроке?  Что вы можете посоветовать тем детям, кто испытал на уроке трудность?

Дети сами оценивают себя. На полу из верёвки дети выкладывают геометрические фигуры: круг – это выполнение на «5» квадрат – это выполнение на «4» треугольник – это выполнение на «3».

В конце урока учащиеся берут на столе соответствующего цвета жетоны и выполняют самооценку.  Зеленый жетон – у меня все получалось, «Можно двигаться дальше». Желтый жетон – не все получалось, «Нужна небольшая помощь». Красный жетон - многое не получалось, «Стоп! Мне нужна помощь!»

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦВЕТОВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Молчанова О.Г.***

*МБДОУ «Детский сад№10» г.Зима*

Познание мира в целом у детей формируется через анализаторы. Это глаз, ухо, нос, кожа. В настоящее время этот вопрос в нашей науке рассматривается в физиологическом, искусствоведческом, психологическом аспектах. Исследуя проблему цветовосприятия у детей младшего возраста, я выявила трудности в определении цвета предметов. Они гораздо позже начинают обращать внимание на их цвет, плохо запоминают названия основных цветов и плохо дифференцируют их. Дети склонны допускать ошибки в замене названий оттенков цветов на основные цвета, например, оранжевый - это красный, желтый; фиолетовый – это голубой или синий цвет. Малыши часто не знают даже названий основных цветов, не узнают и не соотносят их между собой. В связи с данными наблюдениями я в своей работе поставила перед собой цель: создать условия для формирования цветовосприятия у детей в младшей группе и определить коррекционно - развивающую работу для данного возраста. Изучив методическую литературу, я провела диагностическое обследование по методике Н.Н. Павловой., Л.Г Руденко.

В ходе диагностики я подобрала цикл нетрадиционных дидактических игр и упражнений, которые способствуют формированию цветовосприятия у детей дошкольного возраста.

Одним из нетрадиционных приемов развития сенсорного восприятия у ребят является игра «Веселые заплатки». Ребята, посмотрите, что у вас нарисовано на картинке? (Кораблик). Назовите цвет парусника. (Синий) Выберите нужный цвет пластилина из коробки. Сейчас мы с вами отрываем маленький кусочек синего пластилина, формируем в маленький шарик. Затем этот шарик кладём и прижимаем пальцем на нарисованный кружок.

Вторая игра «Разноцветные крышечки». Скажите, что у вас нарисовано на картинке? Назовите цвета. А сейчас, например, мы с вами берём красную крышечку и ставим на кружок, где есть красный цвет, продолжаем работу с остальными кружочками и крышечками.

Третья игра «Мягкие кружочки». Скажите, кто у вас нарисован на картинке? (Рыбки). Перед вами мягкие цветные кружочки, вам нужно выбрать и разложить каждый цветной кружочек на нужный цвет.

Четвертая игра «Волшебные кружочки». Скажите, что у вас нарисовано на картинке? Из разноцветных кружочков картона необходимо выбрать те цвета, которые есть на картинке, и положить на кружочки.

Пятая игра «Волшебные пальчики». Скажите, что у вас нарисовано на картинке? (Лимон). Ребята, среди акварельных красок вам необходимо выбрать нужный цвет и закрасить кружки белого цвета.

Пятая игра «Цветные камушки». Скажите, что у вас нарисовано на картинке? (Цветные кружочки) Ребята, вам нужно подумать и положить камешки, чередуя цвета. Кроме этого он может рассматривать и перебирать. Эти камни снимают эмоциональное напряжение, усталость.

Шестая игра «Забавные фигуры». Ребята, перед вами карточка с геометрическими фигурами. Мы с вами берем из конверта предмет. Скажите, что это? (Арбуз). На какую геометрическую форму похож? (Круг). Какого цвета арбуз? (Зеленого) и т. д. Ребенок берет картинку и находит соответствующую форму и цвет предмета. А теперь заполните всё игровое поле.

Седьмая игра «Пластилиновые жгутики». Ребята сейчас мы с вами из готовых цветных жгутиков будем лепить гусеницу. Назовите и покажите цвета жгутиков. Мы берем оранжевый жгутик, скручиваем улиткой и из этих кружков делаем одну гусеницу. Дополнительно из черного цвета мы делаем глаза, ноги.

Восьмая игра «Разрезные карточки». Ребята, перед вами картинка, разрезанная на четыре части. Как ты думаешь, что у тебя получится, когда ты сложишь части вместе? Ребенок собирает картинку и называет, что изображено на разрезной картинке. Игра развивает целостное восприятие предмета, способность к зрительному синтезу.

Девятая игра «Подбери заплатку из геометрических фигур». Ребята, перед вами игровое лото с контурами фигур, выберите необходимые для каждого окошечка фигуру и заполните игровое поле. Данная игра развивает зрительное восприятия цвета, формы предмета и пространственные отношения.

Десятая игра «Разложи продукты по баночкам». Ребята, вам даны баночки с цветными крышечками. Вам нужно разложить продукты: рыбу, лавровый лист, апельсины, сливы, клубнику так, чтобы каждый продукт оказался в нужной баночке.

Одиннадцатая игра «Игра – лото». Ребята, перед вами черно - белое лото. Вам нужно выбрать нужные предметные картинки и заполнить игровое лото.

Двенадцатая игра «Что лишнее?» Ребята, я вам предлагаю серию картинок: «Внимательно посмотри на картинки и скажи, какой из четырех предметов лишний. Почему? Игра развивает сенсорное восприятие, логическое мышление.

Занятия строятся в соответствии с темами из календарно - тематического планирования, где дети закрепляют знания о цвете предмета и обобщают понятия (фрукты, овощи, одежда, игрушки, посуда, транспорт и т.д.). А разнообразная форма «заплаток» и материала делает занятие увлекательным, интересным, познавательным для детей данного возраста.

**Литература**

 1. Башаева, Т.В. Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук.  Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.

 2. Запорожца, А.В. и Венгера Л.А. Формирование восприятия цвета у дошкольников. М.: Просвещение, 1969. - 196с.

3. Пилюгина, Э.Г. Сенсорные способности малыша. - М.: Просвещение, 1996 - с.44.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КВЕСТ-ИГРЫ**

**«СТО ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ»**

***Мусаева С.М.***

*МБОУ «Икейская СОШ» с.Икей,Тулунского муниципального района,*

*(e-mail:saniya\_m70@mail.ru)*

***Цель мероприятия:*** повышение престижа здорового образа жизни, развитие у подростков навыков поведения, ведущего к здоровью.

**Задачи:**

1. Сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни у старшеклассников;

4. Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные решения, взаимодействовать в команде.  
***Форма проведения:*** квест- игра

***Участники мероприятия:*** ученики 7-9классов образовательного учреждения

* На двери классных кабинетов школы развесить таблички с цифрами (цифры лучше брать трёх и четырёхзначные, все произвольные, а на кабинет химии и музей конкретные, те которые участники игры получат путем вычисления на этапах игры);
* На двери кабинетов приклеить листы с нарисованными на них ключами (разные ключи обвести по контуру), на все двери произвольно, кроме одной: на ней разместить контур ключа от этой двери. Ключ от этой двери спрятать на первом этаже в противопожарном щите;
* Необходимо взять карту (можно старую, желательно большого размера, прим. 1,5х2м), на обратной стороне крупно написать: «Главное сокровище – это здоровье», карту разрезать на необходимое количество частей разной формы (3 команды х 6 этапов = 18 частей);
* Заранее приготовить все шифровки по числу команд на каждый этап;
* В кабинете истории из парт сделать два лабиринта, в конце каждого положить по книге. В каждой книге есть дата, а в начале лабиринта записки с номерами страниц и номерами строк, на которых написаны даты;
* На первом этаже длинный коридор перегородить стопкой матов (чем выше, тем лучше), за матами выставить барьеры.

***Ход игры:***

***Игра начинается с общего построения, участвует три команды:7, 8, 9 классы. Изначально участники считают, что они соревнуются между собой, но в конце игры они поймут, что решали одну задачу.***

Ведущий: А сейчас мы вам предлагаем пройти испытания, успешное преодоление которых приведёт вас к сокровищам. Только сильным и здоровым под силу преодолеть трудности, но вас много и вместе вы – сила! Вперёд, за сокровищами!

1. Игру начать с объяснения: «Необходимо пройти испытания, ***на каждом этапе, успешно выполнив задание, команда зарабатывает часть карты,***на которой указано место, где спрятаны сокровища, только собрав все части карты воедино, можно узнать это место. На каждом этапе команда может получить подсказку, но для этого необходимо выполнить командно 100 упражнений (наклоны, прыжки, приседания, отжимания и т.д.), команды сами решают: делить на всех количество упражнений, например 10 человек по 10 раз, или кто-то берёт на себя выполнение упражнений.
2. После объяснения из каждой команды взять 1 добровольца, якобы для выполнения отдельного задания, и пока команды решают первую задачу, скрытно увести их в кабинет, на двери которого прикреплён рисунок с правильным ключом и закрыть их там. В кабинете присутствует наблюдатель.

Провести жеребьёвку. Первая команда спускаются на первый этаж и получают задание: расшифровать письмо и выполнить расчёты. Письмо зашифровано нотами. Расчёт даст цифру, её надо найти на двери кабинета. Это должен быть кабинет химии.

Команда, справившаяся с заданием, берёт часть карты и уходит на игру.

***ШИФРОВКА:***

Допоресчимитайсольстуляпесинифадоретретьреегомиэфатасольжа.

Ляумсиножьдонаредемисять.

Фаотсольнилямисичисдолорестумипефанейсольодляносигодопрорелёмита.

Фаприсольбавьлячиссилодоуречимитефалейфавесольдулящихсиудорореки.

Миотфанисольмилякосилидочестревомиуфачебсольныхлякасибидонеретов.

Миэфатосолькодлядвесиридогдеретемибяфаждут.

Если команда не может выполнить задание, то ПОДСКАЗКА (за 100 приседаний):

«Убери музыку из текста и останется то, что тебе надо».

(надо в словах зачеркнуть ноты, останется искомый текст)

ТЕКСТ:

Посчитай ступени до третьего этажа.

Умножь на десять.

Отними число ступеней одного пролёта.

Прибавь число учителей, ведущих уроки.

Отними количество учебных кабинетов.

Это код двери, где тебя ждут.

(таким образом, участники получают цифру, которая прикреплена к двери кабинета химии, они должны её найти)

1. В кабинете химии (кабинет на третьем этаже) команда получает следующее задание:

Командам предоставлена спиртовка и лист, на котором написано: «ОГОНЬ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ», а так же чистый лист бумаги, на котором заранее молоком был написан текст.

Если сами не догадались, что надо сделать, то зарабатывают подсказку за 100 наклонов.

ПОДСКАЗКА: «Нагрей лист над огнём и буквы проявятся».

ПРОЯВИВШИЙСЯ ТЕКСТ: «Спускайся с гор, в самую низину. Пройди тёмный туннель и у укротителей огня возьми ключ. Найди дверь, которую этот ключ открывает, и спаси друзей»*.*

Берут карту и уходят.

1. Команда должна спуститься на первый этаж. С завязанными глазами по одному преодолеть гору из матов и барьеры, проползая под ними, найти ключ в пожарном щите и по картинкам найти дверь, которую он открывает. Зайти в кабинет, здесь находится «пленённый» член команды, чтобы его освободить надо отгадать загадку:

В основе естествознания,

Законы все лежат её,

Когда-то живший Аристотель,

Название придумал для неё!

Правильный ответ даёт право освободить своего пленного и дальше идти согласно отгадке.

Если не смогли, зарабатывают првильный ответ(за 100 подскоков).

Ответ: физика.

Получают часть карты и идут в кабинет физики.

1. В кабинете физики, участникам предоставлен чистый лист бумаги и карандаш. Если не догадываются, что им надо сделать, зарабатывают подсказку за 100 махов прямыми ногами.

ПОДСКАЗКА: надо карандашом заштриховать лист, появится заранее выдавленный текст:

*ИДИ ТУДА, ГДЕ ВРЕМЕНА СМЕШАЛИСЬ, ГДЕ РЯДОМ*

*И ГЕРОЙ, И ГЕНИЙ, И ЗЛОДЕЙ.*

(если не догадались, ещё одна подсказка за 100 многоскоков).

Геродот о ней писал,

В речах Цицерон прославлял,

Жуль Мишле назвал воскрешением,

О чём говорим мы здесь без сомнения?

ОТВЕТ: история

Далее берут часть карты и идут в кабинет истории.

1. Там команда делится на две группы. По одному участнику от каждой группы завязываются глаза, они должны пройти лабиринт по голосовым подсказкам своей группы. Дойдя до конца лабиринта, снять повязку и слушать свою группу, которая передаёт номер страницы и номер строки, не называя и не показывая на пальцах цифры (например: 2 – первое чётное число,10 – первое двузначное число и т.д.), найдя необходимую страницу и строку передать своей команде дату (лучше брать год какого-нибудь события), тоже не называя и не показывая цифр. Сложить полученные цифры – это код двери, где следующее задание.

Берут часть карты и ищут дверь с нужной цифрой.

Команды должны прийти в музей. Там они должны найти 15 звёзд (на фотографиях, форме, картинках и т.д.) и отгадать загадку:

**В**интернете популярен,

В мире очень уважаем.

Гёте, Брамс и Карл Маркс

Им воспользовались не раз!

ответ: немецкий язык.

Если не отгадали 100 упр. (прыжки на правой и левой ноге) за ответ, берут часть карты и идут в кабинет немецкого языка.

1. В кабинете немецкого языка должны расшифровать текст:

29,33,12,15,20 27,25,10,2 32,27,24,25,10,2 6,29,14 30,2,17,20,30,2,26,32,29,7.

10,32,16,10,20,29,7 6,29,12,21.

20,18 10,6,2,10,19,2,27,20 29,10,12,26,2,22 12,10,20,30,32,12

20 30,2,22,10,20 27,32 17,27,32 20,29,24,2,26.

Если не догадались как, ПОДСКАЗКА за 100 прыжков на скакалке:

«И пусть последний станет первым, а первый вторым. Далее соблюдай закономерность».

Если не догадались, ещё 100 упражнений - выпрыгивания.

ПОДСКАЗКА: «я» – под цифрой 1 , а «а» под цифрой 2 и т.д. по закономерности.

РАСШИФРОВКА:«Спеши туда, откуда всё начиналось. Дождись всех. Из 18 сделай единое и найди то, что искал. Удачи».

1. Команды должны спуститься на 1 этаж. На приготовленных заранее сдвинутых вместе столах правильно сложить карту, склеить её скотчем и прочитать на обратной стороне написанные слова:

«ГЛАВНОЕ СОКРОВИЩЕ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!»

ИТОГ ИГРЫ:

ВЕДУЩИЙ:Главное наше сокровище – это здоровье, и чтобы его сберечь, надо заниматься спортом, не иметь вредных привычек, правильно организовывать своё время, заниматься физическим и умственным трудом. Только сильный и здоровый человек способен преодолеть трудности при достижении какой-либо цели.

***P.S*.** на каждом этапе есть наблюдатели, которые только следят за выполнением упражнений и говорят при необходимости подсказки.

**ПРОБЛЕМЫ УСПЕВАЕМОСТИ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС**

***Назаркин П.И.***

*МБОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарск,*

Все начинается с человека. А главный ресурс человека, каждого из нас, - это здоровье. Здоровье телесное и духовное. Именно оно является основой нашего характера, который делает человека Личностью. Ведь, как правило, физически крепкие люди обладают ясным умом, прочной памятью, быстротой реакции. Они легко адаптируются к новым реалиям современной жизни, не боятся изменений, становятся людьми с активной жизненной позицией.

Так уж повелось издревле, что кузница нашего здоровья – это спорт, физическая культура, активный образ жизни. Обычно именно здоровые люди бывают наиболее успешными в жизни, особенно спортсмены, которые, завершая профессиональную карьеру, часто становятся политиками, актерами, общественными деятелями, бизнесменами. Без хорошего здоровья вряд ли возможно простое человеческое счастье – любовь, семья, достаток. Спорт не только развивает наши мышцы, но и укрепляет волю, закаляет характер, формирует те его черты, которые называют бойцовскими. Спорт воспитывает в нас также моральные качества: мужество, самоотдачу, взаимовыручку, умение играть в команде, коллективизм. Вот почему он так нужен нам в жизни. И особенно нужен нашим детям. Можно быть уверенным: если дети, подростки, молодежь занимаются спортом, активны, сплоченны - они не будут заниматься ничем таким, что осуждается в обществе.

«…По данным Росстата, за последние десятилетие доля здоровых детей снизилась с 45.5% до 32.1%. Не менее 60% учащихся в России имеют ту или иную патологию, у 80% выявлена низкая двигательная активность…»

«Физическая культура», предмет, который в первую очередь должен решать задачи оздоровления и воспитания детей через обучение физическому упражнению, по сей день, сколько бы об этом ни говорили, так и не приобрел статуса полноправного учебного предмета в учебных заведениях любого уровня. Подтверждением тому является сложившаяся практика выставления четвертных и годовых оценок по физической культуре. Почему-то удовлетворительная оценка по этому предмету («тройка») воспринимается чуть ли не катастрофой и из ряда вон выходящим случаем. Ведь по любому другому предмету «тройка» - рядовое явление.

Школа призвана дать детям образование, развить их умственные и физические качества, повлиять на воспитание их как достойных граждан своей Родины. Для этого у учителей и воспитателей имеются ряд мер и приемов поощрения и наказания. Среди них ключевое положение занимает оценка.

С введением ФГОС и на фоневсё большей заболеваемости детей, вынужденных заниматься адаптивной физической культурой, объективная оценка остаётся основным методом обучения и воспитания.

В советское время родители учащихся, приходя в школу, спрашивали учителя: «Как мой сын (моя дочь) занимается, как ведет себя на уроке? Чем можем быть вам полезными? Родители интересовались воспитанием своих детей, желали помочь учителю, искали у него для себя поддержки.  
Сегодня родители ставят оценку во главу всего процесса образования. Считаю, что если учитель требует, принципиален в выставлении оценок, добивается от ученика знаний и умений, значит, ему небезразличны ни его работа, ни каждый его ученик.“Что делать? – спросите вы. – Искать путь к достижению компромисса или биться в стенку лбом?”. Компромисс легче и проще. Вот и идут многие учителя по более легкому пути, ставят “4” или “5” лишь за освоение раздела знаний “Знания” учебной программы.

А кто в этом виноват? Виновата вся система образования сверху донизу. Учитель физической культуры, который выдал на-гора “веселую цифирь”, в конце учебной четверти, не вызовет администраторского гнева и ходить будет “впереди планеты всей”, как пел когда-то Владимир Высоцкий, ибо школьной администрации надо доказать стопроцентную успеваемость в школе, да и в городе выглядеть не хуже других. Последние дни каждой учебной четверти для учителей физической культуры – это бег с препятствиями.

Выставление слабому ученику хорошей или отличной оценки только за то, что он занимался на уроке, полагаю, является унижающей для ученика подачкой ему и несправедливостью по отношению к тем ученикам, которые действительно ее заработали, показав соответствующий результат. Ведь никто не подвергнет сомнению тройку или иную оценку, полученную отличником по физической культуре за знания и умения на уроках математики, физики, литературы, и т.д. Поощрения же за прогресс результатов допустимы лишь как временная мера, призванная ободрить слабого.

Не будем закрывать глаза на то, как многие “любвеобильные” родители стараются приложить максимум усилий, чтобы достать справки об освобождении от физической культуры своим чадам. Не хочу сейчас касаться чистоплотности врачей, но зададим вопрос родителям: “Почему вы так делаете?” Можно предположить, что родители не хотят, чтобы их дети служили в армии, не хотят плохих оценок в аттестате, но хотят медаль. Недооценивая значение физической культуры, они считают, что это занятие – бесполезная трата времени; более того, они убеждены, что дети вырастут такими же здоровыми, как они сами; они ничего не знают о тех подводных камнях, которые разрушают здоровье их детей и твердо убеждены, что их детей обойдет все то зло, что таится в современном обществе. Больно смотреть на ребят, попавших в лапы “родителей-деспотов”, и вообще любовь в “лошадиных дозах” еще опаснее, чем ее недостаток. Все должно быть в меру!

Количественная оценка по любому школьному предмету – наиболее эффективный на данный момент инструмент в руках учителя, позволяющий ему оказывать влияние на степень старания учащегося в овладении знаниями, умениями и навыками по каждому учебному предмету. Без оценки уроки превратятся в нечто необязательное для прикладывания усилия и прилежания. И самое главное – без нее продолжится падение уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения, о чем сейчас буквально вопиет наше общество. А сколько справедливых претензий к физической подготовленности допризывников предъявляют военкоматы!?

Понаблюдайте, как ведут себя дети, не приученные взрослыми к объективным оценкам. Они, как правило, спорят и с родителями, и с учителями, и с ровесниками по всякому поводу, не имея на то достаточных оснований. Скомплектуй из них взвод солдат – они и команду командира будут оспаривать!

Во все времена педагоги мечутся, выискивая эффективные методы работы. Возникает множество нововведений, а значит и много ошибок. Сейчас ясно, что без оценок ни научить, ни воспитать нельзя. Не важно, каким способом оценивает учитель ученика, важно, чтобы человек знал, что такое хорошо и что такое плохо. Без «двойки» теряется смысл «пятёрки». На то и существуют антонимы: злой - добрый, плохой - хороший, чтобы подчёркивать значения одного понятия путём сравнения с другим.

Приучать человека к правильной реакции на оценки надо с раннего детства. Прежде всего следует выбросить глупую фразу: «Никогда не огорчайте дитя, а то испортится нервная система». Нервная система, испортится, если её не закалять, не тренировать, если приучать ребёнка только к победам. При таком «гуманном» подходе после каждого поражения будет истерика.

Сошлюсь на свой опыт работы в МБОУ «СОШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов» города Ангарска. С некоторыми учащимися приходится вести длительную воспитательную работу, чтобы приучить к нормальной реакции на низкую, по их мнению, оценку. Школа №10 имеет свою специфику, ежегодно ведётся набор в математические (5-е) и профильные (10-е) классы, постоянно ведётся внутренняя селекция, дети приходят из разных образовательных организаций. Труднее всего приходится работать с родителями зазнаек, «изготовленных» школами при помощи липовых оценок. Они уверены, что в физкультуре и спорте всё знают и понимают, а им здесь занижают оценки умышленно.

К таким учащимся необходим особый подход. Иногда приходится не ставить оценки, а просить ученика самому оценить работу свою или товарища, для чего оформлены стенды наглядной агитации, в том числе и нормативы физической подготовленности, разработанные министерством образования РФ. Случалось и наоборот, ребята, специализирующиеся в каком-то виде спорта, игнорировали физкультуру как предмет, - им приходится объяснять разницу между избранным видом спорта и физкультурой.

Обычно за время адаптации, отношение к объективным оценкам становится бесспорным и особого подхода уже не требуется. Объективная оценка становится начальным звеном улучшения учебно-воспитательного процесса: на уроках устанавливается спокойная, деловая обстановка. Отношение к учителям становится уважительным, к их словам прислушиваются, их требования выполняют.

Конечно, если в современной школе начать ставить объективные оценки, то можно спровоцировать и страшные последствия, потому что уж слишком много накопилось поблажек за годы процентомании. Будет ли ставить «двойки»» учитель, если от их количества зависят премия и категория? Конечно, нет. И родители на такую «революцию» не сразу согласятся.

Но многое против процентомании делается. В жизни оценки имеют другие формы: хорошие – благодарность, грамота, премия; плохие- предупреждение, выговор, лишение свободы. И кто научился в школе жить по справедливым оценкам, без снисходительности, тому жить будет легче.

Надо не запрещать ставить «двойки», а научить детей исправлять ошибки и преодолевать трудности. Учитель, который боится ставить плохие оценки, обманывает учеников и их родителей, умышленно уклоняется от воспитательной работы, бережёт свои нервы, становится не воспитателем, а урокодателем.

Большое значение для мотивационной составляющей является вовлечение детей в занятия спортом.

Для большей активизации внеклассной и спортивно-массовой работы, мы на методическом объединении планируем увеличение охвата учащихся занимающихся в спортивных секциях и в ДЮСШ, работу по пропаганде здорового образа жизни и улучшению материальной базы.

Плотно работаем с родителями, т.к. от степени активности родителей во многом будет зависеть физическое развитие детей. Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли здоровыми и физически развитыми. Многие хорошо понимают, что успехи детей в учебе будут в значительной степени зависеть от состояния их здоровья. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться, поэтому во многих семьях физическому воспитанию детей придается большое значение. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствует глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысления их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек или здорового образа жизни.

Но проводится оно подчас без определенной системы, слабо связано с усилиями школы. Направить физическое воспитание детей в семье по правильному руслу – долг учителя.

Традиционным для школы вот уже многие десятилетия стал Осенний день здоровья, который проводится со всеми спортивными ритуалами: зажжением огня, поднятием флага, парадом лучших спортсменов школы. Спортивный праздник учащихся и педагогов в присутствии родителей и почётных гостей является мощным стимулом популяризации физкультуры и спорта.

Вовлекая учеников в занятия физической культурой и спортом, мы учим их вести здоровый образ жизни. Чем больше учеников занимаются в спортивных секциях, тем легче учителю физкультуры проводить уроки, так как эти дети лучше подготовлены и любят уроки физкультуры.

Спортивно-массовая работа даёт свои результаты. Спортсмены школы – многократные победители городской спартакиады, регулярно становятся победителями и призёрами легкоатлетических городских и эстафет на призы газеты «Восточно-Сибирская правда», 4 раза были призёрами регионального этапа Президентских Спортивных Игр, в прошедшем учебном году представляли Иркутскую область в полуфинале всероссийских соревнований по волейболу «Серебряный мяч», в г. Томске, где заняли 4 место. Учащиеся школы - ежегодные победители и призёры городского этапа ВОШ по физкультуре. За последние 10 лет закончили школу 4 мастера спорта РФ, в настоящее время обучаются 1 мс и 4 кмс, что для небольшой, по сегодняшним меркам школы (830 учащихся), достаточно высокий показатель.

Ещё один мощный рычаг повышения мотивации - это увеличение бонусных баллов выпускникам при поступлении в вузы. Но это прерогатива региональных ведомств образования и высшей школы.

Грамотный и думающий учитель всегда найдёт дифференцированный подход к ребятам, которые прилежно занимаются, но физически не могут выполнять тесты и учебные нормативы.

Давайте, наконец, требовать как от школьных администраторов, составляющих расписание уроков, так и от своих учеников, правильно именовать наш благородный предмет «Физическая культура». А «физ-ру» забудем! И себя называть не «физруками» - «физногами», а учителями физической культуры.

**Литература**

1.Маркова А.К. Формирование мотивации учения. - М.:Просвещение, 1990.

2.Смирнов Н.К.: Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ, 2003.

3. «Физическая культура в школе» №5 , научно-методический журнал МО РФ, 2003.

4. «Физическая культура в школе» №8, научно-методический журнал МО РФ, 2003.

5. «Физическая культура в школе» №8, научно-методический журнал МО РФ, 2007.

**МИНИ-ФУТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ**

***Никончук Д.В.***

*МБОУ г.Иркутска СОШ №18 Иркутск, (E-mail-* [*Dimanikon4uk@yandex.ru*](mailto:Dimanikon4uk@yandex.ru)*)*

Никому не секрет что игра футбол всеми любима! Но Ваше внимание стоит обратить на младшего брата этой игры, мини-футбол. История возникновения игры уходит своими корнями в прошлый век. Зародили мини-футбол школьники Латинской Америки в 20-30 годы XX века. Но разговор в статье пойдет о современных школьниках и современном мини-футболе. Хочется сказать, что этот спорт очень недооценивается, хотя мы знаем, что эта игра очень зрелищная и интересная. При огромном количестве методических пособий и программ можно проводить очень интересные занятия на уроках физической культуры. Хочется привести в пример программу Грибачева М.А., Круглыхин В.А., программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. В этой программе присутствует все для качественного проведения уроков физической культуры на основе игры мини-футбол. Какие же физические качества развивает эта игра? Да абсолютно все физические качества развиваются у ребят - гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость, занимающихся мини-футболом.

***Выносливость мини-футболиста*** – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая выносливость), аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость).

***Сила*** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мини-футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – во всех случаях сила носит динамический характер. В основном во время игры футболисты проявляют скоростно-силовые качества – комплексное сочетание силы и быстроты.

***Ловкость*** – сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость мини-футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударом по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных способностей.

***Быстрота мини-футболиста*** – это способность игрока выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. При пробегании футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: стартовое ускорение и дистанционная скорость.

Скорость передвижения футболиста зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набрать абсолютную скорость, выполнить рывково-тормозные действия, переключиться от одного действия к другому.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м. Но игровые ситуации в современном футболе часто требуют после ускорения быстро набрать максимальную скорость и сохранить ее на дистанции 50-60м. Кроме этого в процессе игры приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному движению. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании.

***Гибкость*** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость мини-футболистов зависит от формы сустава, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В мини-футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и удары в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате, подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

Внедряя игру, мини-футбол на уроках физической культуры в начальных классах, учителя делают задел на будущее, так как более осознанный интерес к этой игре у детей проявляется к 4,5 классу. И дальнейшие обучение игре мини-футбол на уроках физической культуры в старших классах проходит с большим интересом, как у мальчиков, так и у девочек. Большой интерес у детей вызывает, конечно же, соревновательная и игровая деятельность, в которой они стараются проявить как можно лучше. Большой Российский проект, который проводит Ассоциация мини-футбола России, способствует такой деятельности и может стать хорошим стартом для занимающихся этой игрой детей. Общероссийский проект ''Мини-футбол в школу'' зарекомендовал себя по всей России и является ежегодным событием с соревновательной деятельности школьников, как мальчиков, так и девочек.

От внедрения игры мини-футбол в процесс физического воспитания на уроках в младших классах в выигрыше, будут как учителя, так и дети, потому что, игра мини-футбол очень динамичная, зрелищная и очень интересная.

**Литература**

1. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОЛЬКЛОРА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

***Огородникова Е.Н., Токарь И.М.***

*МБДОУ детский сад№126 г. Иркутск*

На современном этапе одна из актуальных проблем - сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить ребенку в ДОУ возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания.

Физиологи считают движение врожденной потребностью человека, а двигательную активность - удовлетворенной потребностью организма в движении.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики и физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение материала. Под ее влиянием у дошкольников улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка в целом.

Для достижения высокого уровня двигательной активности ребенка в течение дня, необходимо, чтобы более 70% ее было реализовано в организованных формах работы по физическому воспитанию детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные досуги и т.д. В связи с этим возникает потребность в поиске таких средств, которые способны вызывать интерес к этим формам работы, «оживлять» этот процесс и в то же время быть доступными детям дошкольного возраста. Одним из них является фольклор.

Фольклор - сокровищница русского народа, естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, он выразителен и доступен детям дошкольного возраста, вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора детей, помогает понять красоту звучащей речи.

Включение фольклора в развитие двигательной активности дошкольников требует соблюдения определенных условий, одно из которых - предложенные детям для выполнения физические упражнения, подвижные игры и т.д., должны быть им хорошо знакомы, а фольклорный материал должен быть использован в соответствии с возрастными особенностями детей.

Учитывая это, обозначили задачи, которые решались в процессе физкультурно-оздоровительной работы - одной из видов здоровьесберегающих технологий.

Можно с уверенностью сказать, что возникновение радостных эмоций, посредством фольклора, способствовало развитию двигательной активности детей. На фоне положительных эмоций условно - рефлекторные связи создаются значительно ярче. В игровом образе концентрируются наиболее существенные стороны движения, поддерживается интерес к физической культуре посредством русских национальных традиций. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

При проведении утренней гимнастики и оздоровительной гимнастики после сна фольклорные произведения включали в форме миниатюр под русскую народную музыку с использованием небольших потешек («Веселые путешественники», «Ки-ко-ко - птичий двор»), считалок, загадок, комплексов упражнений, построенных на загадках - «где мы были, не скажем, а покажем». Вслушиваясь в текст потешки, считалки, их ритм, дети непроизвольно представляли образ персонажа и старались как можно лучше, выразительнее передать его. Этот представленный образ помогал качественно выполнить основные движения, многократно повторить их.

Русские народные подвижные и хороводные игры использовали для закрепления двигательных умений и навыков в различных режимных моментах на протяжении всего дня, как эмоционально образное средство влияния на детей, вызывая у них интерес к физическим упражнениям. Как один из приемов организации подвижной игры использовали заклички к играм («дождик, дождик, пуще лей, чтобы было веселей»). Услышав слова знакомого зачина, дети становились в круг, и игра продолжалась, это помогало повысить моторную плотность игры.

Во время прогулок знакомые зачины и переклички к подвижным играм, помогали быстрее вовлечь всех детей в игру. Распределяли ведущие роли в игре с помощью считалок - коротких рифмованных стихов. Они доставляли детям радость, способствовали активизации двигательной активности. Дети быстро запоминают считалку, используют ее в своих играх, читают с особым чувством и выражением.

Физкультурные досуги, праздники, построенные на фольклорном материале («В гостях у Мухомора», «Поиграем от души», «Зимние забавы», «Котята» и другие) эмоционально-привлекательны для детей, польза от совершенных детьми движений выше, т.к. они выполняют их охотно и радостно, следовательно, повышается двигательная активность.

Включение фольклорных произведений в комплексы пальчиковой гимнастики, пальчиковые игры и динамические паузы (с проговариванием считалок и чистоговорок) вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься. Двигательная деятельность приобретает осознанный, мотивированный, целенаправленный характер.

Физкультурные занятия (сюжетные, двигательно-творческие, музыкально-ритмические, игровые) строили таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решали двигательные задачи. Для этого брали русские народные сказки, хорошо знакомые детям, в форме двигательного рассказа («Репка», «Колобок», «Гуси-лебеди», «Смоляной бычок»). Эти сказки дети с большим удовольствием «пересказывали», ярко и образно выполняли движения, получая при этом эмоциональное и двигательное удовлетворение, соответствующую их возрасту физическую нагрузку, а педагог достигал решения поставленных задач и целей занятия по обучению детей двигательным навыкам.

Полученные знания дети активно используют в повседневной жизни, играют в различные народные подвижные и хороводные игры, в театрализованном уголке группы показывают сказку в форме двигательного рассказа, читая вслух потешку, воспроизводят ее вместе с движениями.

Следовательно, использование фольклора благотворно сказывается на двигательной активности детей, что является важным для формирования у них здорового образа жизни.

**МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

***Осинцева О.В.***

*с. Пивовариха, Иркутский район*

Современный урок физкультуры должен соответствовать всем требованиям, которые диктуют современные условия жизни. В связи с этим он должен сочетать в себе такие оптимальные методы, средства и формы, используя которые можно добиться максимальных результатов за минимальное время, с учетом здоровья учащихся и их физической подготовленности.

Необходимо учитывать ***пути повышения эффективности урока*** физкультуры:

* подбор наиболее эффективных физических упражнений,
* выбор рациональных вариантов организации урока,
* совершенствование методов обучения,
* внедрение самоуправления в учебный процесс (работа в группах, парах; взаимодействие ученик – учитель, ученик - ученик),
* использование нестандартных вариантов урока физкультуры.

Для повышения моторной плотности и разнообразия занятий рекомендуется вводить комплексы ***круговой тренировки***.

***Круговая тренировка*** как метод развития физических качеств, пришла в школу из тренировки спортивной. Однако между тренировкой и уроком есть разница, поэтому круговую тренировку адаптировали к школьным условиям.

***Основной принцип*** круговой тренировки – дифференцированная нагрузка согласно подготовленности каждого ученика.

Круговая тренировка дает возможность использовать имеющийся в небольших количествах инвентарь, работать в парах, группах.

На каждой станции упражнения выполняются на время и количество повторений. Для выполнения упражнений учащиеся размещаются на «станциях» в зависимости от того, как рациональней использовать площадь зала и оборудование.

При составлении комплексов круговой тренировки для школьников, следует исходит из того, что в них должны чередоваться упражнения общего и избирательного воздействия. На разный станциях в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Упражнения для "станций" подбираются технически несложные, не требующие страховки и помощи, и так, чтобы в работе участвовали все основные мышечные группы. В комплекс включаются хорошо освоенные движения, не требующие дополнительного времени на их разучивание.

Комплексы физических упражнений круговой тренировки, как правило, не являются простой суммой упражнений на «станциях». В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

Рационально применять круговую тренировку можно не только для воспитания физических качеств, но и как закрепление (совершенствование) учебного материала (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола).

В одном уроке можно совмещать одновременно ***два вида круговой тренировки***:

1 – закрепление (совершенствование) двигательных навыков (при прохождении программы по волейболу, баскетболу).

2 – развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

***Схема подбора упражнений:***

1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различным положением ног, работа с тяжестями, эспандером, подтягивания в висе и висе лежа разным хватом и т.п.);

2 станция - упражнения для мышц живота (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище и движения туловищем при фиксированных ногах с отягощениями и без отягощений);

3 станция - упражнения для мышц спины (переход из упора присев в упор лежа, вращательные движения с тяжестями, вращения тяжестей руками, упражнения в парах, поднимание туловища из положения наклона вперед или лежа на животе при фиксированных ногах или при фиксированном туловище из такого же положения поднимание ног и т.п.);

4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания на одной и двух ногах, запрыгивания и соскоки с нагрузкой и без нагрузки, выпрыгивание из приседа и др.);

5 станция - упражнения общего воздействия.

Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая - активно отдыхает. При подборе упражнений необходимо соблюдать основные ***дидактические принципы:***

1. идти от простого к сложному;

2. чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других;

3. после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание.

В качестве примера можно рассмотреть - вариант круговой тренировки, обеспечивающей направленное действие на воспитание физических качеств и способствующей повышению уровня физической подготовленности учащихся V классов.

Комплексы круговой тренировки не могут рассматриваться как шаблонные образцы, которые следует использовать без изменения. Они предназначены для того, чтобы дать конкретное представление о содержании комплексов, о характерных для занятий круговой тренировкой упражнениях и последовательности их расположения в комплексе.

**Литература**

1. Андреев С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах / Андреев С.Н., Исмаилов А.И. // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - N 9. - С. 22-24.

2. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Вильчковский Э.С. Физкультура в школе 1971, №7

3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л.В. -Киев: Здоров'я, 1984. -144 с: ил.

4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.

5. Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта : учеб. пособие для студентов / Деркач А.А., Исаев А.А. -М.: Просвещение, 1985. - 335 с.

6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-375 с

7. Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5

8. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. // Жужиков В. Г. - Физкультура в школе 1971 №11

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Курамшин Ю.Ф. - М.: «Советский спорт» 2004г. - 464 с.

**РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Осипова И.А.*** *МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов*

*№ 19 г.Иркутск*

***Шарова Ю.Н.*** *МБОУ г. Иркутска СОШ №77*

**Актуальность рейтинговой системы оценивания знаний, умений, навыков учащихся на уроках физической культуры** обусловлена тем, что качество усвоения учебного материала зависит от многих условий, среди которых важную роль играет контроль. Педагогический контроль направлен не только на определение степени соответствия приобретенных учащимися знаний и умения поставленной учебной цели, но и на управление познавательной деятельностью учащихся в целом.

Соответствующая система педагогического контроля весьма несовершенна. Отсутствие четких измерительных критериев оценки, эпизодичность проверки знаний и большой раскол учебного времени на проведения тестирований, зачетов, проверку сдачи контрольных нормативов и обработку результатов контроля отрицательно влияют не только на психику учащихся, но и на весь процесс обучения в целом.

Однако следует отметить, что проблема отметки не потеряла своей остроты для всех участников учебного процесса: учителей, учащихся и их родителей, причем для последних даже в большей степени. При этом роль и значимость отметок для учителей состоит в получении обратной связи, показывающую степень эффективности обучения, а также взаимодействия «учитель-ученик». Для учащихся – как оценка своего прилежания, как основание для формирования самооценки и уровня притязаний, престижа среди одноклассников. Для родителей – как оценка способности своих детей и собственных усилий в их воспитании.

Восточная мудрость гласит: «Можно коня привести к воде. Но нельзя заставить его пить». Активизация внутренних потребностей – задача современного учителя. Началом этой работы может служить изменение оценочной деятельности учителя.

В современной школе существует 3-балльная система отметок:5,4 и 3, т.к «2» и «1» не ставятся в выпускных документах. Проблема достоверной оценки знаний, умений и навыков учащихся ( их степени обученности ) чрезвычайно важна и значима для всей системы образования в целом и для каждой личности в частности. На настоящий момент преподаватели вынуждены использовать суррогатную шкалу ( трехбалльной шкалы, дополняемые ими значками «плюс» или «минус») и оценивать одними и теми же баллами разный уровень обученности ученика. А ведь все люди обладают разными задатками, способностями и мотивацией. В наибольшей степени это уровня физического развития школьников. Не является секретом, что природа наделяет людей разными способностями, возможностями для физического развития, здоровьем…

В начале XXI века в русле общего процесса модернизация российского образования вполне закономерно возник вопрос о необходимости модификации существующей шкалы отметок. Несомненно, что при окончательном введении ЕГЭ, образовательных стандартов, профильного обучения подходы к шкале отметок, принятые сейчас, должны быть существенно изменены.

Изучение передового педагогического опыта работы по проблеме оценивания ЗУН учащихся на уроках физической культуры, отвечающего современным требованиям всех участников образовательного процесса, позволило определить основные критерии работы учителя, взявшего на вооружение рейтинговую систему оценивания:

- рейтинговая система оценивания является одним из новых подходов к организации педагогической деятельности, так как на современном этапе работы школы главной задачей педагогов является всестороннее содействие становлению и развитию человеческой индивидуальности;

- основным принципом обучения становится внимание к внутреннему миру детей, их интересам и потребностям;

- рейтинговая система оценивания позволяет возродить в детях интерес к самостоятельной учебной, творческой, тренировочной, соревновательной деятельности, в отличие от традиционной системы оценивания, тогда как на обычном уроке ученик выполняет в основном рекомендуемые и контролируемые учителем упражнения, задания и т.д., что приводит в конечном итоге, к утрате интереса к знаниям.

**Задачи рейтинг-системы:**

1. Комплексная реализация всех функций обучения: образовательной, воспитательной, оздоровительной.
2. Повышение уровней качества и интенсивности процесса обучения.
3. Обновление содержания работы и как следствие, повышение, познавательного интереса учащихся к уроку.
4. Обогащение внутреннего мира учащихся, посредством активного вовлечения их в разнообразную самостоятельную деятельность на уроках физической культуры.
5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, самостоятельным, на уроках и дома.

Существующая система оценивания (пятибалльная шкала) применительно к урокам физкультуры довольно таки субъективный характер и не может объективно оценить труд учеников. Для того, чтобы ученик стремился сам зарабатывать баллы: за прилежание, за выполнение нормативов, за участие в соревнованиях и т.д. – наиболее эффективным является стимулирование рейтинг-системой оценивания их деятельности.

**Рейтинг** – индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает субъективную оценку учителя, т.е. оценка более объективна.

Ценность такой системы состоит в том, что школьники сами могут спланировать себе отметку, сравнить свои успехи с успехами одноклассников по количеству набранных очков.

Рейтинговая система оценивания подразумевает отказ от выставления на уроках традиционных отметок «5», «4», «3», «2», так как есть более тонкая градация. К примеру, те дети, которые получили отметку «5», могут сильно отличатся по способностям. Для некоторых их оценка из них оценка «отлично» - своеобразный предел, сообразно возможностям и способностям, а для других – лишь стартовая площадка к наиболее высоким результатам.

**Критерии рейтинговой системы получения отметки по физической культуре:**

* Ученик, не пропускавший не одного урока без уважительной причины, получает ☺ баллов;
* Ученик, посетивший абсолютно все уроки физкультуры в четверти, получает еще ☺ баллов;
* За каждый урок ученик получает коэффициент за прилежание;
* Пропуск одного урока без уважительной причины – минус ☺ баллов;
* Участие в общешкольном соревновании – плюс ☺ баллов;
* В каждой четверти учащимся, желающим повысить свои рейтинговые баллы, предлагается сдать контрольные нормативы, за каждый вид получают определенное количество ☺ баллов;
* Посещений спортивной секции – плюс ☺ баллов;
* Выведение среднего коэффициента за прилежание.

-количество баллов, принятое в рейтинговой системе общеобразовательного учреждения (может быть разным, утверждается на методическом совете школы).

Рейтинг-система не предусматривает выставление текущих отметок на уроках. Отметка выставляется в соответствии с набранными очками в течении четверти, года. Набрав к концу учебной четверти, года, определенную сумму очков, ученик получает итоговую отметку.

В зависимости от показанного результата упражнения, контрольного норматива, какого-либо самостоятельно выполненного задания и т.п., ученик получает не традиционную оценку. А определенное количество баллов, в соответствии с установленной образовательным учреждением, рейтинговой шкалой.

Применение рейтинговой системы оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет более объективно оценивать работу школьников; служит хорошей мотивацией к совершенствованию уровня физической подготовленности учащихся, способствует бесконфликтности общения учителя с учениками. Меняется сама система уроков физической культуры в целом: стиль общения между учителем и учеником носит характер сотрудничества, взаимопомощи, доброжелательности, взаимного стремления к самосовершенствованию, так как учителю, в равной степени с учеником необходимо искать новые подходы к решению образовательных задач на уроках физической культуры.

**Рейтинговая шкала оценки деятельности учащихся на уроках физической культуры.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эффективность использования количества попыток выполнения контрольных нормативов, тестов,  упражнений. | | 1 попытка | | | | | | 2 попытка | | | | | | 3 попытка | | | | | | |
| **«3»** | | **«4»** | | **«5»** | | **«3»** | | **«4»** | | **«5»** | | **«3»** | | | **«4»** | | **«5»** | |
| **30б.** | |  | |  | | **30б.** | |  | |  | | **30б.** | | |  | |  | |
|  | | **40б.**  **+**  **25б.** | |  | |  | | **40б.** | |  | |  | | | **40б.** | |  | |
|  | |  | | **50б.**  **+**  **50б.** | |  | |  | | **50б.**  **+**  **25б.** | |  | | |  | | **50б.** | |
| Выполнение  учащимися  реферативных  работ. | | Сообщение, доклад. | | | | | | Научность. | | | | | | Исследовательская направленность | | | | | | |
| **30б.** | | **40б.** | | **50б.** | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  | | **+**  **10б.** | |  | |  | | **+ 20б.** | | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | | **+ 15б.** | |  | |  | | | **+30б** | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **+25б.** | |  | | |  | | **+ 50б.** | |
| Проведение комплексов гимнастики до занятий, физкультурных минуток, пауз, подвижных перемен;  Судейство школьных соревнований. | | В своем классе. Оценивается по количественному и качественному показателям. | | | | | | В подшефных классах. | | | | | | **Помощь учителю в** | | **Самостоятельное судейство** | | | **Проведение соревнований** | |
| **30б.** | | **40б.** | | **50б.** | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  | | **+10б.** | |  | |  | | **+ 20б.** | | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | | **+ 15б.** | |  | |  | | | **+ 30б.** | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **+25б.** | |  | | |  | | **+ 50б.** | |
| Занятия в  спортивных  кружках и  секциях. | | Посещаемость. | | | | | | Трудолюбие. | | | | | | Помощь тренеру. | | | | | | |
| **30б.** | | **40б.** | | **50б.** | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  | | **+10б** | |  | |  | | **+20б** | | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | | **+15б** | |  | |  | | | **+30б** | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **+25б** | |  | | |  | | **+50б** | |
| Участие в  спортивных  соревнованиях. | **Внутришкольные соревнования.** | | **Участие в окружных соревнованиях** | | **Призовое место (округ).** | | **Участие в городских соревнованиях.** | | **4-8 в городских соревнованиях** | | **Призовое место в городских соревнованиях** | | **Областные соревнования.** | | **Региональные соревнования.** | | | **Федеральные соревнования.** | |
| **30б.** | | **40б.** | | **50б.** | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  | |  | |  | | **+10б** | |  | |  | | **+20б** | |  | | |  | |
|  | |  | |  | |  | | **+15б** | |  | |  | | **+30б** | | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **+25б** | |  | |  | | | **+50б** | |

* от 0 до 99 баллов – оценка «3»
* от 100 до 199 баллов – оценка «4»
* от 200 баллов и выше – оценка «5»

Предлагаемая система оценивания учащихся, разработанная рейтинговая шкала, были апробированы на уроках физической культуры (3я учебная четверть) в 7х классах. Контрольную группу составляли учащиеся 7 «б» класса, экспериментальную – учащиеся 7 «в» класса.

Сравнение обычной системы оценивания с рейтинговой системой, выявляет определенную положительную тенденцию в пользу рейтинг-системы:

**Рейтинг-система также с успехом может применяться и во внеклассной спортивно-оздоровительной работе школы,** которая является, в свою очередь, неотъемлемой составной частью деятельности педагогического коллектива и учащихся.

*Приложение №1*

**Таблица оценки деятельности на уроке физической культуры**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося. | Эффективность использования количества попыток выполнения контрольных нормативов, тестов, упражнений. | | Выполнение уч-ся реферативных работ | Проведение комплексов гимнастики до занятий, физкультурных минуток, пауз, подвижных перемен; судейство школьных соревнований | Занятия в спортивных кружках и секциях. | Участие в спортивных соревнованиях | Сумма баллов | Итоговая отметка  (за четверть) |
|  | Волейбол | Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |
| Владислав | 100 | 100 | - | - | 75 | 40 | **315** | **5** |
| Наталья | 40 | 40 | - | 40 | 75 | - | **195** | **4** |
| Надежда | Освобождена по состоянию здоровья | | 60+60 | 40+25+20 | - | - | **205** | **5** |
| Сергей | 100 | 100 | - |  | 50 | 30 | **280** | **5** |
| Ксения | 100 | 75 | - | 30 | - | 30 | **235** | **5** |
| Карина | 100 | 75 | - | 30 | - | 30 | **235** | **5** |
| Иван | 40 | 40 | - | 30 | - | - | **110** | **4** |
| Артем | 65 | 75 | - | - | - | - | **140** | **4** |
| Игорь | 100 | 100 | - | - | 100 | 40 | **340** | **5** |

* от 0 до 99 баллов – оценка «3»
* от 100 до 199 баллов – оценка «4»
* от 200 баллов и выше – оценка «5»

**Литература**

1. Арефьева Т,А, Дети и деньги. СПб., РЕЧЬ, 2006, 246 с.

2. Богуславский М.В. Отметка и оценка знаний. Завуч. 2004, №6, 17-21.

3. Макаренко А.С. Книга для родителей. Петрозаводск. Государственное издательство Карельской АССР, 1959, 75-93.

4. Немов Р.С. Психология. Книга 2. М., ВЛАДОС, 2003, 446-467.

5. Водянкин Е.Г. статья «Рейтинговая система получения отметки по физкультуре»., 1september.ru.

6. Матвеев Е.М. статья «Рейтинговая система оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры»., 1september.ru.

7. Уфремова Н.В. статья «Школьные деньги» в системе дополнительного образования., 1september.ru.

8. Никитина Л.Н. статья «Рейтинговая система и организационная модель учебного процесса».

**К БЛАГОРОДНОЙ ЦЕЛИ - ОБЪЕДИНЁННЫМИ УСИЛИЯМИ**

***Палтусов А.А.*** *andrey.paltusov.72@mail.ru*

***Крюкова. М.В.*** *krukovamaru@mail.ru*

*МБОУ Тыретская СОШ Заларинского р-на*

Едва ли можно встретить родителей, которые равнодушно относятся к здоровью своих детей. Сколько мучительных волнений, бессонных ночей способна вынести мать, склонившись у изголовья больного ребенка! И только, когда он становится здоров и весел, счастье и покой возвращаются к ней. Но ведь многие болезни легче предупредить, чем лечить.

Процесс коренного преобразования коснулся всех форм нашего общества. Особая роль в решении накопившихся проблем отводится молодежи. Тем, кто сейчас сидит за школьной партой. Вот почему очень важно, что бы из стен школы выходила молодежь, политически, индивидуально, нравственно и физически готовая к перестройке общества. В очень большой степени судьба данного обновления зависит от того, насколько здоровыми, и физически подготовленными вступают в жизнь молодые. Поэтому сознательное отношение к своему здоровья, физическому совершенствованию не только как и к личному, но и общенародному достоянию должно стать нормой жизни и поведение молодежи. Выработать у нее такое отношение – важнейшая задача взрослых, и в первую очередь педагогов.

Одно из условий здоровья детей – систематические занятия физической культурой. Значение этих занятий не только в том, что они положительно влияют на организм учащихся, но и в воспитании при их помощи ценностных ориентаций на сохранение и улучшение здоровья, использование средств физической культуры в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. К сожалению, эту социально- педагогическую задачу полностью решить пока не удается. Причин тому много. Главная же - недооценка роли физической культуры в формировании физически и духовно развитой личности. Причем эта недооценка свойственна всем уровням учебно-воспитательных учреждений и властных структур. Можно даже сказать, что возникло противопоставление физической культуры, телесного здоровья духовным и интеллектуальным ценностям.

И как результат, учащиеся очень часто негативно относятся к своему здоровью. Доказательством этому могут служить статистические данные профилактических плановых обследований. Эти данные говорят о том, что состояние здоровья учащихся уже несколько десятилетий находится на очень низком уровне. И в 2000-е годы мы не имели показателей, превышающих 25-28% детей I группы здоровья. Это значит, что у более 70-75% детей были отклонение в состоянии здоровья. Сейчас положение еще более ухудшилось, детей с Iгруппой здоровья стало 12-16%. И самое главное – осознать это, понять, что ни за год, ни за два – три, ни за десятилетия данную ситуацию невозможно изменить. Каждый педагог и родитель должен понимать всю серьезность создавшейся ситуации и не в коем случи не усугублять ее.

Анализ деятельности передовых школ по физическому воспитанию показывает, что настоящий успех приходит там, где при персональной ответственности каждого за свой участок работы налицо полное взаимодействие, взаимопомощь, взаимопонимание между членами педагогического коллектива и родителей во главе с директором школы. Только в этом случае физическая культура, культ здоровья органично входят в повседневную жизнь школьника. Только совместными усильями всего педагогического коллектива школы, учащихся, их родителей можно создать по-настоящему действующую систему физического воспитания.

И, наконец, физическое воспитание содействует разностороннему укреплению всех органов человека, что внешне выражается в правильной осанке, пропорциональности телосложения, красоте и гармонии человеческого тела. Важно и другое; систематические занятия спортом развивают мышцы, улучшают кровообращения, повышает работоспособность сердца, укрепляет мускулатуру, способствует ритмичному, углубленному дыханию. Разнообразные физические упражнения увеличивают емкость легких, а следовательно, и оббьем воздуха, кислорода, который поступает в них. Кислород поступая в больших количествах к различным органам, улучшает их работу, связанную с обменном веществ в организме.

Поэтому систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

Следовательно, физические упражнения укрепляют организм ребенка в целом. Нужно только, чтобы они соответствовали возрасту, степени физической подготовки, состоянию здоровья, чередовались с отдыхом. Учителя, врачи заботятся об этом в школе, а родители – дома.

Физический труд, подвижные игры, уроки физкультуры, спорт – вот те виды деятельности, которые дают возможность школьникам удовлетворять потребность своего растущего организма в физических движениях.

Особая роль в физическом развитии детей принадлежит подвижным играм. Взрослых иногда поражает, иногда раздражает это неуемная жажда движений. И гораздо реже они делают правильный вывод: подвижные игры могут оказать самое положительное воздействие на физическое развитие ребенка, если их взять под свой контроль. Ведь чаще всего почти все дети 7 -10 лет играют в одни и те же игры. Если же взрослый подскажет и покажет им новые увлекательные, соответствующие их возрасту, времени года, условия двора и квартиры, то они будут только рады и благодарны.

Однако во многих семьях родители к физическому развитию детей относятся пренебрежительно, недооценивают роль физкультуры и спорта в развитии детей. Родителей не беспокоит, что их сын или дочь не занимаются физической культурой и при посещении занятий не имеют спортивной формы. Эти люди смотрят на спорт только как на развлечение, как на что-то второстепенное, без чего в полнее можно обойтись.

Задачи поставленные перед нами – это обеспечение высокой эффективности уроков физической культуры, организация массовых физкультурно – оздоровительных мероприятий в ражими дня, широкого влечения учащихся в различной формы внеклассной и внешкольной работы максимальные внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, регулярный врачебный контроль за здоровьем учащихся, педагогический контроль за учебно - воспитательным процессом.

Из этого следует, что при самостоятельных занятиях физическими упражнениями от школьников на первых порах требуется большая выдержка и упорство. И далеко не всем детям без надзора, без контроля родителей удается осилить физические упражнения.

Сегодняшнее время позволяет учителю раскрепостится, уйти от шаблона, раскрыть свои творческие и профессиональные качества, смело идти по пути реформаторства и обновления, создавать авторские программы. А так же заинтересовать учащихся учебными занятиями, ибо интерес является определяющим фактором и движущей мотивации занятий физической культура.

**В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Любовь к спорту с детства:**

**программа города Братска «Илимпийские надежды»**

*Педченко К.В.*

*главный специалист департамента образования администрации города Братска*

Идея создания в городе Братске программы «Любовь к спорту с детства» пришла в 2003 году, вначале как ностальгическое воспоминание о полузабытых ценностях педагогики советских времен. Тогда молодежь получала хорошую нравственную и физическую закалку, и не последнюю роль в этом играли занятия спортом. К сожалению, преемственность нарушилась, и целое поколение детей оказалось в прямом смысле, выброшенным на улицу. А ведь от того, какими вырастут сегодняшние девочки и мальчики, какой уровень знаний будет у них, настолько физически крепкими они шагнут в мир, зависит наше будущее, то, в каком обществе нам жить.

В силу разных причин, прежде всего социально – экономического характера, наше общество подвержено многим бедам, от которых. В первую очередь, страдают дети. И реальной альтернативой наркомании, подростковому алкоголизму и преступности являются именно занятия спортом.

Инициативу создания программы «Любовь к спорту с детства» единогласно поддержали педагоги образовательных организаций. Желающих нашлось очень много, поэтому педагогам было предложено пройти психологическое тестирование. Мы понимали, что с детьми должны работать именно профессионалы, которые любят детей. Таким образом, для работы в программе было выбрано 10 школ. В 2004 году в программу «Любовь к спорту с детства» включили 9 дошкольных учреждений и назвали ее «младшей сестрой» программы - «Папа, мама, я - здоровая семья», так как в программе участвуют дети и родители. Программа охватывает возрастную категорию детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и школьников начальной ступени обучения (от 7 до 12 лет). С каждым годом интерес педагогов к участию в программе возрастал, мотивация объяснима: все участники программы получают спортивный инвентарь, единые футболки для всей команды, в том числе и педагоги. Такое стало возможным благодаря спонсорам.

«Любовь к спорту с детства» - это многие часы подготовки в спортзалах и на спортивных площадках. Именно там проходит основная часть программы. Ведь ее суть – в организации для детей дополнительных занятий спортом. Идея программы – привлечь ребенка в спорт с самого юного возраста, помочь выявить способности, сформировать умение достигать результат – как личный, так и командный. Основной упор в реализации программы мы делаем на оздоровительное начало и приобщение к здоровому образу жизни, но функции программы этим не исчерпываются. Талант в спорте, как и везде, буквально на вес золота, и чем раньше его разглядят, тем вероятнее, что способности разовьются во что-то большее. Уже первые три года работы программы показали, что есть ребята с хорошей перспективой, и, кто знает, может не одна спортивная звездочка, которая сейчас зажглась, разгорится ярким олимпийским огнем! Участие в программе «Любовь к спорту с детства» не только приучает малышей к здоровому образу жизни, но и становится для некоторых из них первым шагом к профессиональным занятиям. Известные Братские легкоатлеты братья Владимир и Илья Красновы когда-то выступали и на таких соревнованиях.

Илья Краснов



Владимир Краснов

А сегодня Владимир старший Мастер спорта России международного класса. Чемпион Европы и участник Олимпиады 2012 года.

Младший Илья Краснов Мастер спорта. В рейтинговой таблице в Иркутской области – первый, в России – десятый.

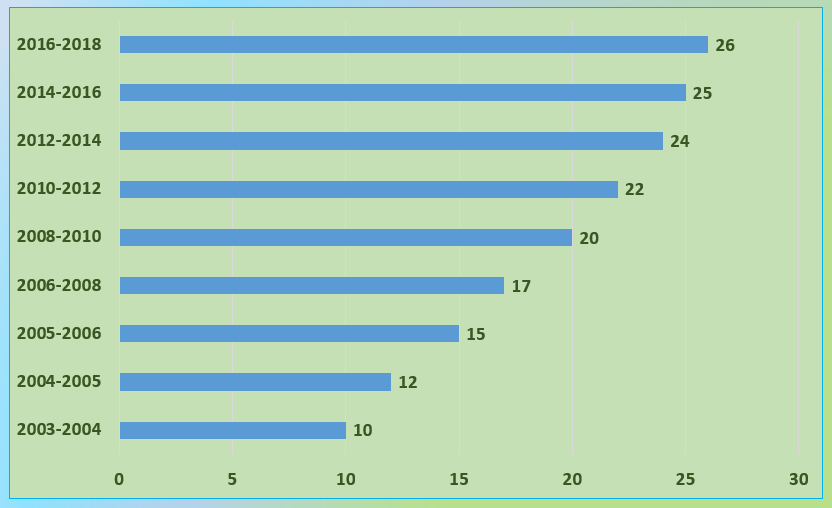
С каждым годом к программе подключалось все больше детсадов и школ. В течение восьми лет количество команд возросло в детских садах до 18–ти, в общеобразовательных учреждениях – до 20 –ти. В силу разных причин спонсоров в программе не осталось. Два года работали в поисках перспективы развития программы, были на грани распада. При этом понимали, что недопустимо перечеркивать все то, что так хорошо работало.

В 2014 году обратились в группу компании «Илим-Гарант», где нам предложили поучаствовать в конкурсе проектов. Мы в свою очередь пригласили представителей группы компании «Илим» на спортивные мероприятия, и тогда у Благотворительного фонда «Илим-Гарант» не возникло никаких сомнений в плане поддержки такого масштабного проекта, и мы нашли поддержку и понимание. После согласования всех рабочих моментов программа «Любовь к спорту с детства» получила новое название «Илимпийские надежды».

Сегодня программа «Илимпийские надежды» объединяет более пяти тысяч несовершеннолетних, она действует в 60 образовательных организациях, в том числе: 34 дошкольных образовательных учреждениях, что составляет 60 % от общего количества ДОУ, 26 общеобразовательных организаций, что составляет 72 % от общего количества ОО.

Мы очень рады постоянному увеличению участников в программе: если проанализировать динамику участников за период реализации программы, то очевидно увеличение как количества образовательных организаций, так и количество детей:

Диаграмма **«Динамика увеличения школьных команд, участников программы «Любовь к спорту с детства», за период реализации программы»**



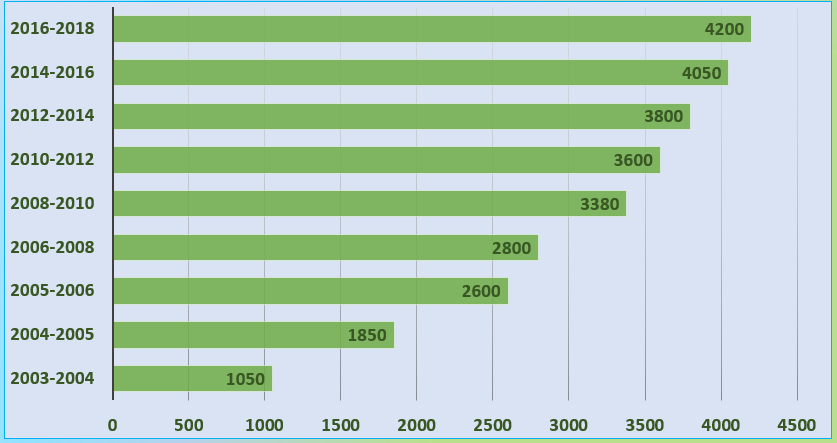
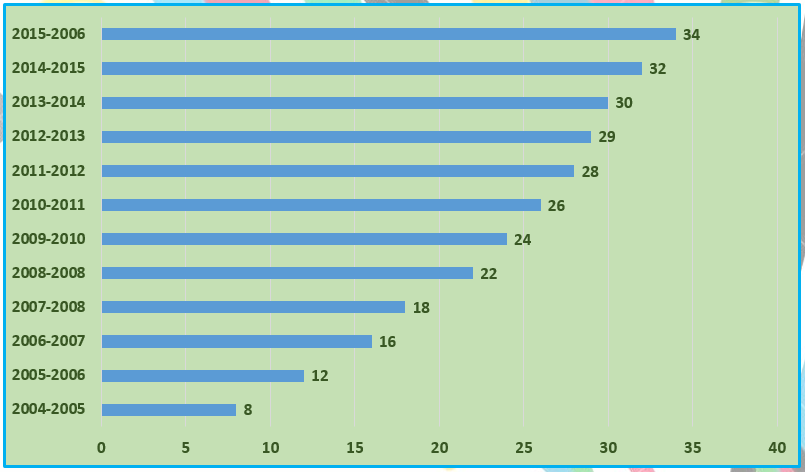
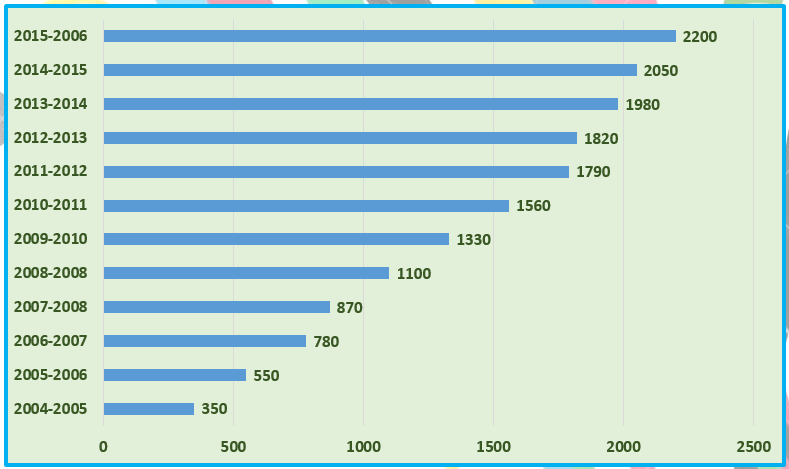
Диаграмма **«Динамика увеличения количества школьников»**

Диаграмма **«Динамика увеличения дошкольных команд»**



Проанализировав диаграммы,очевидна заинтересованность участников образовательного процесса в двигательном режиме детей.

Диаграмма «**Динамика увеличения количества дошкольников - участников программы «Любовь к спорту с детства»**



Благодаря финансовой поддержке Благотворительного фонда «Илим-Гарант» все участники программы (дети и педагоги) получают призы и подарки: спортивный инвентарь, кубки, медали, спортивную форму.   
Кроме этого, у судей тоже есть отличительные футболки, а также тематические баннеры, грамоты, дипломы   
с логотипом «Илим-Гарант». За последние годы проект разросся, и сегодня спортивные залы не вмещает всех желающих принимать участие в соревнованиях программы. Но выход найден, спортивные состязания проводятся в два потока.

Словом, программа получила новое дыхание и новые возможности.

И мы в свою очередь стараемся оправдать «Илимпийские надежды»!

На протяжении учебного года проводятся спортивно-массовые мероприятия не только с детьми, но и с родителями. Дети соревнуются по разным видам спорта между школами. План-календарь школьных спортивно-массовых мероприятий программы «Илимпийские надежды» насыщенный и содержательный, включает восемь видов состязаний: «Президентские тесты», подвижная игра «Перестрелка», «Веселые старты с Дедом Морозом и Снегурочкой», лыжные гонки, мини-волейбол, плавание, мини-футбол, легкая атлетика. Дошкольная программа «Папа, мама, я - здоровая семья» включает цикл тематических спортивно-массовых мероприятий: в сентябре «Осенние старты дошколят»; в декабре - январе «Зима, для сильных, ловких, смелых»; в марте - апреле проходят отборочные полуфиналы и финальные соревнования, для детей и родителей, посвященные Дню Великой Победы; в июне - детский конкурс «Мы - Дети солнца!», посвященный   
Дню защиты детей. В программе «Папа, мама, я - здоровая семья» принимает участие рекордное количество семей: от каждого ДОУ по две команды, а это 64 семьи города Братска!

За пятнадцать лет работы в нашем городе - более сотни призеров соревнований регионального уровня; программой охвачено более двадцати тысяч детей.

Приятно отметить, что на параде открытия с напутственными словами   
к участникам городской программы «Папа, мама, я – здоровая семья» не раз обращался известный российский бобслеист и саночник, Заслуженный мастер спорта России, Почетный гражданин г. Братска Александр Зубков, который четыре года подряд специально приезжал на финал детских соревнований вместе с женой и детьми. Мы понимаем, как важно сформировать фундамент здорового образа жизни с детского возраста. Также наш проект направлен на укрепление семьи. Здесь дети вместе с родителями участвуют в спортивных состязаниях, получая массу позитива, общаются, подражают родителям, учатся быть уверенными. А самое главное, приятно то, что молодые родители понимают, насколько важно быть достойным примером для своих детей и быть рядом с ними. Пожелаем всем участникам городской программы «Илимпийские надежды» удачи и вдохновения! И пусть спортивные мероприятия заряжают их новой жизненной энергией! Добра им! Друзей! И новых Достижений!

**РОЛЬ МУЗЫКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Покитку М.В., Зотова А.П.**

*МБДОУ детский сад №125*

Дошкольное детство – это наиболее оптимальное время приобщения ребенка к миру прекрасного. Влияние музыки в развитии творческой деятельности детей очень велико. Гармоничное сочетание умственного и физического развития, нравственной чистоты и эстетического отношения к жизни и искусству – необходимые условия формирования целостной личности.

Главной задачей физического воспитания детей является укрепление детского организма, формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты реакции, ловкости. Музыкальное сопровождение должно подчиняться выполнению этих задач – характер музыки должен соответствовать характеру движений.

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, чёткости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха», - писала Александра Владимировна Кенеман .

Как же влияет музыка на физическое воспитание дошкольников?

Автор методики музыкального воспитания в детском саду Н.А. Ветлугина отмечает, что между музыкой и движением при одновременном их использовании устанавливаются тесные взаимосвязи. Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов – эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности.

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп их выполнения, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Занятия ритмикой, основанные на взаимосвязи музыки и движения, улучшают осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, направление, амплитуду. Проведение под музыку утренней гимнастики создает у воспитанников бодрое настроение, подготавливает к различным видам деятельности. При подборе музыкальных произведений для сопровождения учитывается физиологическая нагрузка, возрастные особенности дошкольников, соответствие характеру движений.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, способствует организации коллектива. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений, совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус - все это создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Например, на физкультурных занятиях целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения (ходьбу, бег, подпрыгивания), строевые и общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме (упражнения в равновесии, лазанье, метании в цель, прыжки в высоту, длину и др.), музыку использовать не рекомендуется. Каждое движение имеет своеобразный характер, поэтому необходимо найти для него соответствующее музыкальное сопровождение. Например, общеразвивающие упражнения требуют бодрой, энергичной музыки: отрывистые поскоки, притопы, галоп – легкой, игривой. Вместе с тем, один и тот же вид движения может носить разный характер. Например, ходьба в начале физкультурного занятия или утренней гимнастики должна быть бодрой и жизнерадостной, поэтому и марш будет звучать энергичный, быстрого темпа. В конце занятия ходьба выполняет другую функцию – снижает физиологическую нагрузку, соответственно и маршевая музыка будет спокойной, умеренной.

В младших и средних группах музыкальное сопровождение дается в более медленном темпе, чем в старших и подготовительных группах, мелодии не так часто сменяют одна другую и музыкальные произведения подбираются ярко контрастного характера.

Роль музыки в формировании двигательных навыков и умений разнообразна и многопланова. Музыка делает физкультурные занятия маленькими праздниками в жизни дошкольников.

Уважаемые коллеги, старайтесь использовать музыку на физкультурных занятиях. Это самое главное в нашей работе приносить радость детям!

**ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Полукеева Ж.А.***

*МКДОУ д/сад №14 п. Михайловка Иркутская область*

Одним из важных аспектов развития дошкольника является развитие координации движений.

Проблема повышения эффективности комплексной медико-психолого-педагогической работы по развитию координации движений детей 4–6 лет не теряет своей актуальности.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Данная работа направлена на изучение теоретических и практических вопросов развития координационных способностей у дошкольников и изучение педагогической литературы по данной теме.

Таким образом, развитие координации и координационных способностей является довольно актуальной темой. За счет них можно отодвинуть границы предельных результатов еще дальше.

**Актуальность исследования.** Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Начиная с самого раннего детства, возрастает необходимость воспитывать у дошкольников устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни.

Координационные способности лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений дошкольников.

Чем младше возраст ребёнка, тем своевременнее осуществляется устранение недостатков в физическом развитии. От успешного решения задач физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении во многом зависит развитие личности ребёнка.

**Цель исследования:** изучить особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста для более быстрого обучения техники хождения по гимнастической скамейке.

**Задачи исследования:**

1. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

2. Продолжать закреплять умение реагировать на сигналы.

3. Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Методы исследования:**

* анализ и обобщение научно-методической литературы;
* педагогическое наблюдение;
* педагогический эксперимент;
* тестирование координационных способностей;
* статистическая обработка данных.

**Практическая значимость исследования:**  
Внедрение в практику критериев, определения уровней развития координационных способностей и комплекса упражнений ходьбы на гимнастической скамейке, направленных на их развития.

Для того чтобы выяснить, действительно ли подбор комплекса упражнений ходьбы на гимнастической скамейке может повлиять на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста нашу работу разбила на три этапа.

Констатирующий этап исследования был посвящен диагностике уровня развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп.

**Содержание эксперимента**

Для проведения педагогического исследования, были определены дети старшего дошкольного возраста, в количестве 20 человек, по 10 испытуемых в контрольной и экспериментальной группах.

В начале учебного года проведена диагностика уровня развития координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп.

В целом по группам необходимо отметить, что 63% детей, имеют низкий уровень развития координационных способностей.

Основной причиной низких показателей является, на наш взгляд, отсутствие целенаправленной, планомерной, систематической работы по развитию координации. Поэтому нами была составлена определенная система работы по развитию координационных способностей детей экспериментальной группы посредством целенаправленного включения в физкультурные занятия ходьбу по гимнастической скамейке, методическое просвещение педагогов и родителей по данной проблеме.

Все движения комплекса спортивных игр предназначенных на формирование и развитие координационных способностей детей можно условно классифицировать таким образом:

– движения рук и плечевого пояса;

– движения ног, спины и мышц всего тела.

С опорой на данную классификацию движений нами были определены критерии уровня развития координационных движений, детей старшего дошкольного возраста:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Время | Организационно-методические указания (ОМУ) |
|  | Вводная. | 1 мин |  |
| 1 | Построение в зале.  Проверка наличия учеников на уроке.  Приветствие.  Сообщение задач занятия. | 1мин | Напомнить технику безопасности при занятиях физкультурой.  Выполнять задания строго по указанию учителя. |
| II | Подготовительная | 14мин |  |
| 1. | Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  .Бег:  - обычный бег в колонне.  Ходьба. Восстановление дыхание  ОРУ с малыми обручами:  -И.п. ноги на ширине плеч, обруч в руках, руки опущены. Хват обруча с боков. Наклоны головы в стороны, вперед, назад.  -И.п. ноги на ширине плеч, обруч в руках, руки опущены. Хват обруча с боков. Вращения головы в одну и другую сторону. - И.п. ноги на ширине плеч, обруч в руках, руки опущены. Хват обруча с боков. Поднять плечи на счет раз, опустить на счет 2.  -И.п. ноги на ширине плеч, обруч в руках, руки опущены. Хват обруча с боков. На счет раз-руки прямо, два-наверх, три-прямо, четыре -и.п.  -И.п. ноги на ширине плеч, обруч в руках, руки перед собой. Хват обруча с боков. Повороты туловища влево, вправо.  - И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, обруч в правой руке. Передача обруча с правой руки в левую через голову.  -И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч в руках, параллельно полу. Наклон вперед, руки вниз.  -И.п. обруч на полу. На 1шаг в обруч, на 2 шаг из обруча вперед, 3-обратно шаг в обруч, 4- вернуться в и.п.  И.п. обруч на полу. На 1 прыжок в обруч, на 2 вперед перед обручем, на 3 – обратно в обруч, на 4 –вернуться в и.п.  И.п. обруч в руках, пролезть через голову и обратно. | 2мин  1мин  1мин  8мин | Руки на поясе, локти развести в стороны, лопатки соединить, туловище держать прямо. Следить за правильной осанкой.  Темп медленный  При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию. Следить за осанкой, из строя не выбегать. Темп умеренный.  Темп медленный.  О.Р.У. выполняется после показа учителя под счёт.  Следить за правильной осанкой  Ноги на ширине плеч, руки в локтях не сгибаем.  Наклоны выполняем глубже. |
| III | Основная | 20мин |  |
| 1.  2. | Подготовительные упражнения:   * Ходьба по начерченной линии на полу. * Ходьба ноги врозь, скамейка между ног. * Стойка на гимнастической скамейке. * Шаг на скамейку, шаг со скамейки.   Ходьба по гимнастической скамейке:   * Правая нога на скамейке, левая нога на полу. То же самое другой ногой. * Руки на поясе, ходьба на носках, мягкий соскок. * Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием бедра, мягкий соскок. * Ходьба приставными шагами левым и правым боком. * Ходьба спиной вперед, мягкий соскок. * Ходьба по скамейке руки в стороны, мягкий соскок. | 20мин | Следить за положением рук. Руки на поясе.  Следить за правильной осанкой.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Следить за правильным положением рук, правильной осанкой. |
| IV | Заключительная | 2мин |  |
| 1. | Упражнения на расслабление :  - Роняем руки.  -Жираф | 1 мин | Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.  -Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  -Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. |
| 2. | Построение, подведение итогов урока. | 1мин | Похвалить       отличившихся  учеников. |

Показатели уровня развития координационных движений:

Высокий уровень – больше 5 раз.

Средний уровень – 3 раза и более.

Низкий уровень – меньше 3 раз.

На формирующем этапе исследования проводилась работа с детьми экспериментальной группы.

В основе построения комплекса упражнений ходьбы по гимнастической скамейке были положены такие принципы дидактики, как: учет принципов постепенности, систематичности, последовательности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, принципа развивающего и воспитывающего обучения, связи с жизнью и решение задач развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста .

Составлен план работы с детьми экспериментальной группы по формированию координационных способностей:

1. Составлен комплекс упражнений ходьбы по гимнастической скамейке, способствующих развитию координации движений детей старшего дошкольного возраста, в системе занятий по физической культуре на один год.
2. Разработан календарный план системы занятий включающих комплекс упражнений ходьбы по гимнастической скамейке, который включает определенные задачи на каждое занятие.
3. Апробирован комплекс упражнений ходьбы по гимнастической скамейке по формированию координационных способностей в системе занятий.
4. Методическое просвещение педагогов и родителей по данной проблеме: «Упражнения ходьбы, по гимнастической скамейке развивающие координационные способности детей старшего дошкольного возраста».

По нашим рекомендациям упражнения включались в разные формы работы с детьми экспериментальной группы: в перерывах между занятиями, на прогулке, в самостоятельной деятельности и так далее.

Велась индивидуальная работа с педагогами, проводились консультации, на которых освещались следующие вопросы:

– методика развития координационных способностей в старшем дошкольном возрасте;

– особенности содержания и методики проведения упражнений ходьбы по гимнастической скамейке в старшем дошкольном возрасте;

– упражнений ходьбы по гимнастической скамейке как средство координационных способностей.

Контрольный этап исследования вновь был диагностический.

Цель: определить, насколько организованная нами работа оказалось эффективной для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Проведен контрольный срез, т.е. сравнительный анализ уровней развития координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп. В экспериментальной группе по критериям определено развитие координации движений.

При проведении итогового диагностического обследования (в мае) обеих групп общая картина изменилась.

По данным показателям в контрольной группе прирост в развитии координационных способностей произошел за счет естественного роста и системы воспитания. В экспериментальной группе за счет системы физического воспитания и целенаправленного использования упражнений ходьбы по гимнастической скамейке и естественных сил природы.

Исходя из полученных результатов диагностики, нами были составлены графики: уровней координационных способностей, динамики развития координации движений, графики прироста в развитии координационных способностей.

**Заключение.**

1. Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.
2. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются упражнения ходьбы по гимнастической скамейке.
3. Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса.
4. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.
5. Занятия с использованием элементов спортивных игр способствовали формированию устойчивого интереса у детей к занятиям физической культуры.

Таким образом, нами была организована опытно-экспериментальная работа по исследованию эффективности упражнений ходьбы по гимнастической скамейке для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Результаты показали значительное повышение уровня координационных способностей детей экспериментальной группы. Количественные данные, позволили сделать заключение о том, что работа, организованная нами по развитию координационных способностей в процессе упражнений ходьбы по гимнастической скамейке оказалась эффективной. Конечные результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Полученные результаты исследования показали, что использование комплексов упражнений ходьбы по гимнастической скамейке могут находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях.

Следовательно, подобранный и апробированный комплекс упражнений способствует формированию развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, комплекс имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

**Литература**

1. Давыдова М.А*.* Спортивные мероприятия для дошкольников: 4–7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М*.М.*Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
3. Макарова О*.С.*Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно – игровые проекты для первого класса. – М.: школьная пресса, 2002.
4. Горькова,  Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания – 2005г.
5. Глазырина,  Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, - 2000.
6. Дворкина,  Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт – 2005 г.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ**

***Полякова С.М.***

*МАОУ СОШ №11 г.Усть-Илимск*

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни [1].

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми, имеющими нарушения в физическом развитии [2].

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья и проживающих в условиях Крайнего Севера в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [4].

***Цель:*** Создание условий во внеурочной деятельности для реализации адаптивной физической культуры в соответствии с ФГОС, как средства для занятий учащихся, имеющих специальную медицинскую группу.

***Задачи:***

1. Изучить теоретический аспект возможности адаптивной физической культуры, как комплекса мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) и [адаптацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями.
2. Создать специальную программу по адаптивной физической культуре.
3. Исследовать влияние применения дифференцированного подхода к организации систематических занятий адаптивной физической культурой учащихся имеющих СМГ.
4. Проанализировать результаты мониторинга физического развития детей, используя «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» в целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательного учреждения.

Адаптивная физическая культура (далее АФК) – это комплекс мер спортивно оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) и [адаптацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Методика адаптивной физической культуры в школе во внеурочной деятельности, имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые аспекты, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы методик адаптивной физической культуры в школе.

Организация и проведение занятий во внеурочной деятельности с учащимися СМГ намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми: в группе собраны учащиеся с разных классов, разного возраста и пола, имеющие разный диагноз и не готовые психологически к занятиям физической культурой. Для этих детей необходимо разрабатывать такие комплексы групповых и индивидуальных занятий, что бы они были, не только безопасны, но и интересны.

Правильная организация адаптивной физкультуры во внеурочной деятельности, ведение документации, систематическая работа со всеми участниками образовательного процесса, требует специального уровня знаний, умений и готовности учителя физкультуры к такой форме работы.

Оценка оздоровительной эффективности занятий адаптивной физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года обосновываются индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития [3,4]. Учитывается повышение функциональных возможностей организма, позволяющих осуществить переход детей в подготовительную и основную медицинские группы.

Проводя мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, ежегодно выявлялась группа ребят СМГ, подгруппы «А» и «Б», которым требуется специальные занятия физической культурой. Возникла проблема написать для таких детей оздоровительную адаптированную программу для внеурочной деятельности «Будь здоров» по адаптивной физической культуре ***- это необходимость образовательного процесса как важнейшее средство достижения нового качества образования***.

Для реализации программы была выбрана внеурочная деятельность, как наиболее подходящая и удобная форма обучения. Программа АФК «Будь здоров» разработана и апробирована на разных ступенях образовательного процесса с 1-11 классы. Цель программы АФК «Будь здоров» создать специальные условия в соответствии с ФГОС, для правильной организации систематических занятий физической культурой учащимся с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа является программой дополнительного образования для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич. Форма обучения – очная, индивидуальные и групповые занятия по расписанию. Срок освоения программы – 1 год, 34 недели, 9 месяцев. Программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю: 2 часа групповых занятий; 2 часа индивидуальных, 136 часов в год. Занятия по АФК «Будь здоров» проводятся во вторую половину дня. Контингент учащихся школьники с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, имеющие СМГ (подгруппу Б и А). Наполняемость детей в группе составляет не более 15 человек.

Для реализации программы ежегодно формируется группа учащихся, для которых подбирается и разрабатывается групповое и индивидуальноесодержание программного материала.

Программа предусматривает теоретические и практические, индивидуальные и групповые занятия, а также участие в соревнованиях в качестве организатора или судьи. Для выполнения контрольных нормативов допускается использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

На занятиях адаптивной физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Следить за самочувствием учащихся на протяжении всего занятия, которое можно отследить по внешним признакам утомления и частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи, результативность в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Для этого, надо было подобрать диагностические, методические материалы для отслеживания уровня физической подготовленности и продвижения таких детей, их динамики развития. Для подгруппы «А» использую методические рекомендации Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ для занятий физической культурой» [4]. Для подгруппы «Б» использую методические рекомендации Минобразования РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» [3].

Чтобы отследить динамику физического развития учащихся в СОШ и эффективность занятий физической культурой, адаптивной физической культурой использую ежегодный углубленный мониторинг, который рекомендован Минобразования РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» [5], который проводится 2 раза в год, в сентябре входная диагностика и апрель, май итоговая диагностика.

Мониторинг показал стабильную динамику, улучшение показателей физического развития, повышение функциональных возможностей, позволяющих осуществить переход детей в подготовительную и основную медицинскую группу (таблица 1,2).

Таблица 1

**Итоги углубленного мониторинга физического развития обучающихся (воспитанников) МАОУ СОШ № 11 с 1 по 11 классы с 2014 по 2017 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во  учащ-ся в МАОУ СОШ №11 | Физкультурные группы здоровья  Основная Подгот- я Специальная | | |
| До эксперимента  2014-2015 | 820 | 332 | 328 | 160 |
| Промежуточный этап  2015-2016 | 848 | 379 | 325 | 144 |
| После эксперимента  2017-2018 | 873 | 418 | 321 | 134 |

Из таблицы 1 видно, что в течение нескольких лет увеличивается общее количество учащихся в МАОУ СОШ № 11 с 820 до 873, из них СМГ имели 160 детей, в течение трех лет количество детей СМГ уменьшилось на 24 ребенка. Происходит движение детей, занимающихся физкультурой, которая позволяет осуществить переход детей из специальной медицинской группы в подготовительную и основную.

Основной и значительный показатель исследовательской деятельности, по внедрению в МАОУ СОШ № 11 программы АФК «Будь здоров» во внеурочной деятельности - это укрепление здоровья детей, ликвидация или стойкая компенсация нарушений вызванных заболеванием, улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств, постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма, повышение функциональных возможностей, позволяющих осуществить переход детей в подготовительную и основную медицинские группы подгруппы «А».

Хорошим показателем положительной динамики учащихся СМГ подгруппы «Б» является желание и возможность детей посещать обычные уроки физкультуры. Где они, научившись выполнять различные упражнения на занятиях по адаптивной физкультуре, могут показать сверстникам в своем классе свои возможности. Умение выполнять некоторые упражнения лучше, чем другие и применять их в различных совместных мероприятиях (пример: судейская практика на школьных соревнованиях, а в будущем участие в соревнованиях для инвалидов, «Адаптивный спорт»).

Таблица 2

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | До эксперимента  2014-2015 | | | После эксперимента  2017-2018 | | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **примечание** | **мальчики** | **девочки** | **примечание** |
| **Быстрота** | **408** | **412** | **820** | **418** | **455** | **873** |
| Высокий уровень | 71 | 74 | 145 | 81 | 90 | 171 |
| Нормальный уровень | 253 | 252 | 505 | 266 | 278 | 544 |
| Низкий уровень | 84 | 86 | 170 | 71 | 87 | 158 |
| **Выносливость** |  |  |  |  |  |  |
| Высокий уровень | 50 | 52 | 102 | 57 | 87 | 144 |
| Нормальный уровень | 194 | 229 | 423 | 191 | 231 | 422 |
| Низкий уровень | 164 | 131 | 295 | 170 | 137 | 307 |
| **Силовые качества** |  |  |  |  |  |  |
| Высокий уровень | 83 | 88 | 171 | 94 | 99 | 193 |
| Нормальный уровень | 240 | 234 | 474 | 226 | 238 | 464 |
| Низкий уровень | 85 | 90 | 175 | 98 | 118 | 216 |

Изучив возможности адаптивной физической культуры, как комплекса мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) и [адаптацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями. Создав программу АФК «Будь здоров», применив и апробировав ее в течение нескольких лет в МАОУ СОШ № 11. Исследовав и проанализировав результаты мониторинга, физического развития детей, используя «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», пришла к выводу, что показатели физического развития учащихся имеющих СМГ подгруппы «А» и «Б» значительно улучшаются, если создать специальные условия в соответствии с ФГОС, для правильной организации занятий физической культуры и успешного освоения школьной программы.

**Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации – М., 2010.
2. Федеральный Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. N МД-583/19" О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".
4. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий Методическими физической культурой».
5. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 29.03.2010 306-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся».

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕТЕЙ 11-12ЛЕТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Раменский А.С.***

*МБОУ г.Иркутска СОШ №32*

Подрастающее поколение должно быть готово к профессионально-трудовой деятельности, именно поэтому повышение качества физического воспитания школьников имеет огромное значение в жизни детей.  Часто юноши и девушки, стесняясь своей слабости и неловкости, совсем перестают заниматься физической культурой[2].

 На сегодняшний день у подрастающего поколения наблюдается спад двигательной активности. Это связано с развитием новых достижений науки и техники. Различные технические устройства прочно вошли в нашу жизнь. Дети и взрослые уже не представляют, как можно обходиться без телефонов, компьютеров, смартфонов, планшетов и ноутбуков. Исходя из этого, дети ведут малоподвижный образ жизни [1].

В начале учебного года нами был выявлен уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов. Для его определения мы провели комплекс упражнений характеризующие степень развития физических качеств: для оценки скоростных способностей – бег на 30 м, 60м; силы – подтягивание на перекладине; взрывной силы – бросок набивного мяча (сидя) 1 кг; скоростно-силовых – прыжок в длину с места. Далее, исходя из результатов 5 упражнений мы определили общий уровень подготовленности 110 обучающихся 6 классов. К высокому уровню относятся 8человек, к среднему43, и к низкому 59.

В основном этот уровень был ниже среднего. Исходя из этого, для успешного развития физических качеств мы решили ввести круговую тренировку как средство повышения результативности. **Круговая тренировка** - это программа, состоящая из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности, предназначена для укрепления сердечнососудистой системы, улучшения общей физической формы, повышения выносливости[3]. Физическая подготовленность учащихся 11-12 лет предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень физических и прикладных навыков [4].

Рис.1 Уровень физического развитие учащихся 6 классов сентябрь 2017г

Третьим часом проводились уроки в виде круговой тренировки, она заключалась в следующем:

5 кругов из 5 станций, работа на каждой станции 30сек. Между кругами отдых 1,5 минуты

**Первый месяц**

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами Упражнение на равновесие

Упражнения на пресс Подъемы туловища

Упор лежа (Планка на прямых руках)

Прыжки через скакалку. Выносливость, сила ног

Отжимание от пола. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

**Второй месяц**

Прыжки через гимнастическую скамью

Броски набивного мяча сидя об стену

Выпады на месте

Прыжки в упоре лежа

Приседания

**Третий месяц**

КУ1(упор присев , упор лежа , упор присев, выпрыгивание с хлопком ладоней над головой)

Скалолаз (поднос коленей к груди в упоре лежа)

Выпрыгивание из приседа

Упор лежа на предплечьях (Планка на предплечьях)

Прыжковые выпады на месте

После проведений мероприятий по повышению физической подготовленности обучающихся 6 классов были проведены президентские соревнования, которые включают в себя , бег 30м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1кг способом двумя руками из за головы сидя, подтягивания на перекладине. Мы определили , что уровень физических возможностей увеличился в среднем в 1,5 раза. Высокий уровень составил12, средний уровень57, низкий уровень 41.

Рис. 2 Уровень физического развитие учащихся 6 классов декабрь 2017г

   Исходя из полученных данных мы видим, что круговая тренировка, эффективно способствует улучшению физических показателей и как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

**Литература**

1. Абралов Р.А., Павлова О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов // физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, - 2004, - № 3-4. С. 24.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Просвещение, 2003. – 285 c.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, - М.: Физкультура и спорт, 2003, - 212 с.
4. Лях*, В. И.* Физическая культура. 5–9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха.

**ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

***Семенова В. А.***

*МБОУ г.Иркутска СОШ № 73*

Волейбол является сложным техническим видом спорта. В технике которого двигательно-координационные способности занимают значительное место, без проявления которых спортсменам будет тяжело овладеть точной и правильной техникой игры. [2]

Основные двигательные действия волейболистов - это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру. [3]

Также отмечаются тенденции к недостаточному воспитанию двига-тельно-координационных способностей у волейболистов на этапе начальной подготовки. В результате чего дети менее успешно справляются со сложными техническими действиями во время игры, не могут быстро и качественно выполнить технику упражнений, и как следствие – имеют недостаточный уровень физической подготовленности [7].

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек. Именно поэтому тренировки «молодых» волейболистов нужно начинать с 5-ых классов. [6]

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим, а так же улучшает психологические процессы: память, мышление, восприятие движений, что благоприятно скажется в дальнейшей жизни подрастающей личности спортсмена. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Развитие координационных способностей в процессе подготовки волейболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В воспитании двигательно-координационных возможностей можно использовать следующие упражнения.

*Прыжковые упражнения для развития ловкости и координации:*

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.

4. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в без опорном положении, нападающих ударов и блокирования.

5. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

6. Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

7. Игроки делятся на пары и располагаются следующим образом: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т.д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

*Упражнения для воспитания специальной ловкости волейболиста:*

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от наброшенного мяча партнером или подачи).

2. То же, только игрок делает переворот боком вправо или влево.

3. Игрок делает кувырок (2,3) вперед, затем выполняет передачу партнеру, кувырок (2,3) назад - передача партнеру и т. д.

4. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру. Партнер выполняет то же.

5. Прыжок через препятствие с хлопком над головой, с поворотами.

6. Одновременный прыжок двух партнеров через препятствие, повернуться лицом друг к другу и коснуться вытянутыми вверх руками рук партнера.

7. На лицевой линии игрок 5 - 10 раз отжимается, затем выполняет подачу на точность по заданию учителя.

8. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

9. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений в воздухе и имитацией нападающего удара или блока.

*Упражнения для совершенствования техники владения мячом в волейболе:*

1.Приём мяча сверху на высоту 10см с выпадом вперёд поочерёдно правой и левой ногой.

2.Передачи мяча сверху в стенку на уровне головы с продвижением вдоль стены.

3. В парах: сед на полу - передачи мяча сверху.

4.В парах: первый набрасывает мяч на середину площадки, второй выбегает и выполняет приём снизу и перемещается на исходную позицию (выполняют по очереди).

5.Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

*Игры и эстафеты, способствующие развитию ловкости и координации движения:*

1. Игроки делятся на равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с об беганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После об бегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее выполнившая задания.

2. Эстафета с жонглированием. Игроки делятся на равные команды. По сигналу тренера игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя волейбольным мячом, как при приеме мяча снизу. Обежав стойку или любое другое препятствие, на обратном пути игрок продолжает жонглировать мячом способом приема мяча сверху. Побеждает команда, игроки которой пройдут дистанцию эстафеты быстрее и технически правильнее.

3. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить. Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

4. Игра «Пятнашки». Условие: участники передвигаются только прыжками на одной или обеих ногах, а также в приседе. Игрока, который, убегая от водящего, успеет правильно выполнить прыжок у сетки, имитируя блок или нападающий удар, салить нельзя. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз становится водящим. Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

Роль координационных способностей в волейболе являются важной составляющей при выполнении технических приемов. Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

**Литература**

1. Алабин, В.Г. / К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте [Электронный ресурс] / В.Г. Алабин. М.: Теория и практика физической культуры. – 2013. Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

2.  Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.

4. Лях, В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб: Лань, 2004, - 160с.

6. Филлипович, В.И. Возрастные особенности формирования двигательного навыка у подростков [Текст]: автореф. дисс. канд. пед. наук. / В.И. Филлипович. – М., 1962. –28 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

***Серебренникова Е.А., Грачёва Л.М.***

*МБОУ г. Усолье – Сибирское СОШ №17*

Состояние социально-экономической и политической жизни России, обострение новых проблем в обществе поставили общественность, ученых и педагогических работников перед поиском новых, эффективно действующих механизмов социально-психологической адаптации личности к быстро меняющимся условиям жизнедеятельности в социуме. Особую группу нуждающихся в социальной помощи составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, число которых постоянно растет.

Главная проблема детей с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб. Ребёнок, имеющий инвалидность, может быть также способен и талантлив, как и его сверстник, не имеющий проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей.

Ребёнок – не пассивный объект социальной помощи, а развивающийся человек, который имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве. Государство призвано не просто предоставить ребенку, имеющему инвалидность, определенные льготы и привилегии, оно должно пойти навстречу его социальным потребностям и создать систему социальных служб, позволяющих нивелировать ограничения, препятствующие процессам его социализации и индивидуального развития.

*Социализация*– развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает знания, умения и навыки, необходимые для жизни среди людей.

Одной из актуальных социально-экономических и демографических проблем современного российского социума является включение детей с ограниченными возможностями в общество. В современном российском обществе наблюдается не только стабильное сокращение числа трудоспособного населения, но и сохраняется тенденция ухудшения его качественного состава на фоне роста инвалидизации детей и молодёжи, что становится ощутимым ограничением экономического развития страны. Формирование и развитие социального потенциала детей с ограниченными возможностями, их активное участие в жизни общества могли бы способствовать дальнейшему развитию экономики страны и её стабильному функционированию.

Необходим комплексный подход по развитию социального потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья, который должен быть направлен на его успешную социализацию и включать:

– развитие духовных и физических способностей детей;

- поддержка, повышение и постоянное восстановление физических и моральных сил, а также душевного равновесия;

– облегчение бытовых и жилищных условий, организация и проведение свободного времени, полноценное участие в общественной и культурной жизни;

– содействие в получении соответствующей школы образования, включая подготовку к нему;

– обеспечение условий для участия в жизни общества детей, чьи возможности окончательно признаны как допускающие обучение лишь практическим навыкам;

– установление реального и более комфортного контакта с внешним миром.

Особо значимой социальной проблемой детей с ограниченными возможностями, по мнению Филонова Г. Н., является отсутствие специальных законов и нормативных актов, устанавливающих ответственность органов государственной власти и управления, должностных лиц учреждений и организаций за реализацию прав детей-инвалидов на охрану здоровья, социальную реабилитацию и независимое существование.

Решение социальных проблем детей с ограниченными возможностями, связанных с включением их в общество может быть только комплексным, с участием органов управления социальной защиты населения, экономики, здравоохранения, культуры, образования, транспорта, строительства и архитектуры, а также необходима разработка единой, целостной системы социальной реабилитации.

При комплексном взаимодействии различных государственных и общественных структур можно достичь такого уровня адаптации детей с ограниченными возможностями, что они смогут в будущем трудиться и вносить свой посильный вклад в развитие экономики страны.

Таким образом, социализация детей с ограниченными возможностями здоровья зависит от действия универсальных психологических и социально-психологических механизмов, от особенностей восприятия обществом человека с ограниченными возможностями здоровья и характера взаимодействия человека с ограниченными возможностями здоровья с другими людьми.

Одним из главных средства социализации, социальной интеграции и консолидации лиц с ограниченными возможностями инвалидный (адаптивный) спорт.

Адаптивный спорт является уникальным социальным феноменом развития, распространения и освоения культуры двигательной активности лиц с ограниченными физическими возможностями. Его основными отличительными от других социальных феноменов признаками является подготовка и осуществление специфической соревновательной деятельности. Спорт выступает как средство и форма выявления социального признания высших психических и духовных способностей индивида. Физическая культура выступает здесь как составная часть общей культуры, объединяющая категории, закономерности, учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физического упражнения в рамках соревновательной деятельности. Адаптивный спорт, бесспорно, выступает как доминирующая форма проявления адаптивной физической культуры и всей системы медико-социальной реабилитации инвалидов.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школах на внеклассных занятиях и в секциях по избранному виду спорта, а также физкультурно-оздоровительных объединениях инвалидов.

Второе направление реализуется в спортивных клубах, государственных учреждениях дополнительного образования, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения и др.

Одной из самых распространенных форм участия лиц с ограниченными возможностями в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях являются спортивные праздники.

Спортивный праздник - это комплексное культурно-спортивное мероприятие, включающее в себя целый ряд действий согласно разработанному сценарию: парад участников и их представление, соревнования по определенным видам, активное участие болельщиков и зрителей, концертные и другие зрелищные выступления, награждения участников, выступления гостей и прочие досуговые действия.

Являясь по своей сути комплексным мероприятием, спортивный праздник, таким образом, служит и комплексным средством социализации, интеграции, консолидации, коммуникации, образования, воспитания и досуга для лиц с ограниченными возможностями. Каждый из участников спортивных праздников достигает определенных целей, реализует в ходе мероприятий различные потребности: соревнующиеся - в признании, в лидерстве; болельщики - в общении, и все вместе - в консолидации друг с другом. Будучи окрашенным в «яркие тона», спортивный праздник также создает положительный эмоциональный фон для всех его участников. В течение праздника психика как бы «отдыхает» от мыслей об инвалидности. Через стимуляцию креативных процессов проясняются и жизненные смыслы, устраняется тревожащий фактор «ущербности».

Вся работа по социальному развитию должна быть нацелена на формирование у детей с ОВЗ навыков продуктивного взаимодействия с окружающими людьми, а в конечном итоге – на адаптацию к жизни в обществе, в быстро изменяющемся и нестабильном мире. Для этого необходимо создание специальных условий в семье и образовательных учреждениях.   Имея проблему социализации детей – инвалидов в нашем городе совместно с отделом Социальной защиты города Усолье – Сибирское, клубом «Островок улыбок», объединяющий родителей, воспитывающих детей-инвалидов и педагогическим коллективом нашей школы разработана модель социализации, которая  охватывает стороны адаптации. Было принято решение об организации и проведения спортивных мероприятий для детей с ограниченными возможностями. В течение 6 лет мы проводим спортивные состязания, которые стали настоящим праздником для детей и их родителей.

Для проведения праздников проводится большая подготовка:

1. Разрабатывается положение праздника.
2. Определяются сроки проведения.
3. Приглашаются участники соревнований – дети-инвалиды города Усолье – Сибирское и Усольского района.
4. Отдел социальной защиты берет на себя функции приглашения и доставки участников праздника (детей – инвалидов и их родителей и болельщиков), привлечение спонсоров, которые выделяют средства на приобретение памятных подарков, призов и организации чаепития для детей и их родителей.
5. Проведение самого праздника возлагается на весь коллектив МБОУ «СОШ №17». Педагоги задействованы в подготовке и проведении праздника, украшают школу и готовят помещения для принятия гостей. Организатор по воспитательной работе отвечает за общий сценарий праздника, показательные выступления творческих коллективов учащихся и учителей школы. Учителя физической культуры разрабатывают положение соревнований, готовят спортивные площадки и инвентарь.

Праздник начинается с торжественного открытия. Участников соревнований приветствуют организаторы и творческие коллективы школы.

Под Гимн Российской Федерации победители прошлого года поднимают флаг России.

Главный судья знакомит участников с программой и видами соревнований. До начала соревнований дети пробуют свои силы в играх, проходят мастер – класс, затем участники соревнований делятся для удобства на 2 команды и проходят все состязания уже на результат. Задания, подбираются специально для детей с ограниченными возможностями:

1. Кольцеброс (участники соревнований могут набрасывать кольца из положения стоя или сидя).
2. Бросок волейбольного мяча в баскетбольное кольцо, которое находится в 2 метрах от участника и высотой в 1,5 – 2 метра от уровня пола
3. Дартс (находится в отдельном помещении, проводится по 8 бросков, суммируется количество набранных очков каждым участником)
4. Шашки (соревнования проводятся в отдельном помещении, соперники определяются способом жеребьёвки, проигравшие участники выбывают, игра продолжается между победителями в партиях до выявление победителя состязания).
5. Весёлые эстафеты (проходят соревнования без перемещения по залу). Участники эстафет делятся на 2 команды, способом жеребьёвки. Командное первенство не определяется, а учитываются только личные победы.

Включение в сценарий спортивного праздника зрелищных элементов способствует поднятию эмоционального фона, на котором происходят процессы социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает также вследствие соучастия в них зрителей, которых привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

В каждом виде состязаний выявляется победитель, который награждается медалью и грамотой. На закрытии праздника всем участникам соревнований вручаются памятные призы и грамоты за участие.

Такие ежегодные спортивные праздники вошли в традицию. Ребята их ждут, заранее готовятся и становятся победителями. А значит, у них есть возможность жить полноценной жизнью, приобретать знания о социуме, о социальной структуре общества, правилах поведения в общественных местах. Мы анализируем  результаты проведенной коррекции по основам социализации и межличностных отношений.

Социализация ребенка — процесс длительный и очень сложный, главное создать условия для обеспечения безопасного и бесконфликтного существования ребенка в   обществе, развивать осознание учащимися своих возможностей и личностных особенностей, способность соотнести их с жизненными планами.

Мы работаем в едином образовательном пространстве и важнейшим показателем успешности проводимой комплексной работы стали активизация взаимоотношений детей, умение участвовать в совместной деятельности.  Безусловно, не все ребята с проблемами в развитии могут успешно интегрироваться в социум, поэтому мы считаем главной задачей для себя – продолжение  работы в данном направлении: работать в содружестве  с общественными организациями, обществом инвалидов, привлекать другие образовательные учреждения.

**Литература**

1. Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н. Социальная педагогика: курс лекций.: Учеб. пособ. для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 416 с.

2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.

3. Дианова В.И. Роль социализации в системе помощи детям-сиротам с ограниченными возможностями здоровья//Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2008. - № 5, с.53-56

4. Закрепина А. Социальное развитие дошкольников//Дошкольное воспитание. 2009. - № 11, с.72-79

5. Закрепина А. Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья//Дошкольное воспитание. 2009. - № 4, с.94-101

6.Мудрик, А. В. Социализация человека. / А. В. Мудрик. – М.: Академия, 2005. – 172 с.;

**ШАХМАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Середа М.Е.***

*МАОУ г.Усть-Илимска СОШ №15*

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умению концентрировать внимание. Решать задачи в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

На протяжении длительного времени обучение в школе ориентировалось на формирование, прежде всего, знаний, умений и навыков, носило репродуктивный, информационный характер. В настоящее время происходит переориентация на развитие универсальных учебных действий и творческих качеств личности. Для того, чтобы повысить уровень развития УУД и творческий потенциал учащихся, эффективным методом является интеграция урочной и внеурочной деятельности. Интеграция способствует установлению смысловых межпредметных связей и формированию представления о школьной программе как системе взаимосвязанных предметов, одновременно помогая классифицировать спонтанно полученную информацию по различным областям знаний.

**Актуальность** шахматного образования заключается в том, что оно неразрывно связано с урочной деятельностью. И является важным компонентом реализации программ, входящих во ФГОС, которые предусматривают формирование УУД, воспитание и социализацию обучающихся, реализуют психолого-педагогическое сопровождение личности учащегося.

Таблица 1.

**Связь урочной и внеурочной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Урочная деятельность | Внеурочная деятельность  (что может дать ребенку обучение игре в шахматы) |
| Построение научно-рациональной картины мира и способов формирования нормативно-целесообразной деятельности. | Раскрытие ценностно-смысловых компонентов этого мира и развитие самостоятельности детей. |
| Освоение общеучебных умений и навыков, как универсальных способов деятельности и познания. | Раскрытие личных интересов и склонностей учащихся |
| Освоение возрастного нормативного пространства. | Построение пространства для саморазвития. |
| Социализация детей, формирование социально-адаптированной личности. | Индивидуализация, «выращивание» свободной, самобытной личности. |

Для реализации этих условий мной была разработана программа внеурочной деятельности начального шахматного обучения для учащихся 1-4-х классов.

Цель программы - Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

* создание условий для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
* формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции);
* воспитание целеустремленности, самообладания, потребности к здоровому образу жизни.

Для решения этих задач я осуществляю обучение на основе общих методических принципов:

* Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
* Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
* Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации моей работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

* принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
* принцип mini-max – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
* принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
* принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
* принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;

Одним из непременных условий поддержания постоянного интереса ребенка и сохранности контингента учащихся считаю связь с родителями и их вовлечение в совместную деятельность с ребенком. Основная цель моей работы с родителями учащихся заключается в создании психолого-педагогических условий, направленных на укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды.

Как показывает мой опыт работы с родителями, их интересует в большей степени именно совместная деятельность с их детьми. Это хорошая возможность увидеть своего ребенка в новых незнакомых видах деятельности, посмотреть на него другими глазами, просто провести время рядом с ним.



Фото 1. Открытое мероприятие «Чудо – шахматы»

С этой целью я привлекаю родителей к совместной организации мероприятий, соревнований с детьми. Наиболее активным родителям вручаются благодарственные письма во время проведения мероприятий или соревнований.

В своей работе по организации внеурочной деятельности использую разработанные И.Г. Сухиной учебно-методические комплекты "Шахматы, первый год", "Шахматы, второй год" и "Шахматы, третий год". Что позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом таких занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в уроки игровых ситуаций, чтение дидактических сказок и т. д.

В своей деятельности считаю важным использование шахматной игры в единстве с *оригинальными творческими продуктами:* творческими заданиями, творческими дидактическими играми, творческими избирательными упражнениями, сказками, стихотворениями, загадками.

*Творческие задания* – это особый вид заданий для формирования устойчивого интереса учащихся к шахматам. Такие задания представляют собой часть занятия, на котором дети занимаются творческой деятельностью, столь любимой ими.

*Творческие развивающие игры* – особый вид заданий, способствующий в игровой и увлекательной форме закреплению пройденного материала. Игра является живым образцом универсальной жизни детей. Игра ведет ребенка по жизни, направляя его деятельность в нужное русло. Для целей развития творческого потенциала ребенка я использую различного вида игры: дидактические игры, игра в шахматы как таковая, сюжетно-ролевые.

Эмоционально насыщенная игра дает ребенку силы, радость, здоровье, развивает интеллект, культуру, она воспитывает ребенка, укрепляет его жизненные интересы, позиции. Игра способствует развитию фантазии, креативности.   
**Основные формы и средства обучения:**  
1. Практическая игра.   
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.   
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;   
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.   
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Специальные *творческие избирательные упражнения* для воздействия на определенные интеллектуальные функции учащихся. Упражнения избирательного характера (на тренировку внимания, оперативной памяти, воображения, комбинаторного, логического и творческого мышления, творческой фантазии) не предъявляют каких-либо особых требований к уровню шахматных знаний за исключением правил перемещения фигур. Шахматные задания на развитие творческой фантазии, то есть задания на умение строить игру на воображении. Известно, что их воспроизводящее и творческое воображение опирается только на конкретную действительность.

Творческий подход является необходимым условием преподавания шахмат. При обучении наиболее ярко проявляются индивидуальные различия детей, в связи с этим возрастает роль дифференцированного подхода к отбору содержания обучения, его объему, последовательности и темпу изложения:

* взаимодействие шахматной игры с оригинальными творческими продуктами;
* использование всех возможностей шахматной игры (шахматная партия, анализ позиций, сеансы одновременной игры, решение комбинаций и пр.);
* использование эффекта максимального напряжения сил (игра с более сильным соперником);
* свобода в выборе деятельности и способов работы, в чередовании деятельности; активная творческая позиция самих учащихся.

Спортивные соревнования — важнейшая и неотъемлемая часть внеурочной деятельности по обучению учащихся шахматам. Обучение и тренировка не имеют значения сами по себе, они являются лишь подготовительной работой, цель которой обеспечить успешный исход спортивного соревнования. Однако, было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как своеобразные экзамены. Они сами по себе являются важнейшим видом учебно-воспитательной работы, оказывая огромное влияние на развитие характера ребенка. Участие в спортивных соревнований и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие.

В процессе обучения игре в шахматы и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Таблица 2.

**Итоги соревновательной деятельности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Название соревнования | Форма участия,  место |
| май 2013г. | Первенство города по шахматам среди школьников в честь 9 Мая. | Соревнованиякомандные,  I место. |
| март 2015г | «Личное первенство по шахматам среди учащихся общеобразовательных школ и ДЮСШ «Лесохимик», посвящённом «Дню 8марта» | Соревнования личные (8 человек)  1 -3 место |
| октябрь 2016 | Городской шахматный турнир посвященный 105-летию со дня рождения М.К.Янгеля | Соревнования командные (4 чел)  4 место |
| декабрь 2016 | Личное первенство по шахматам среди учащихся общеобразовательных школ и ДЮСШ «Лесохимик», посвящённом | Соревнования личные  (10 человек)  1-2 место  2-3 место |

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по обучению шахматам – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД - умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

2. Познавательные УУД - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

3. Коммуникативные УУД - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Шахматы в начальной школе открывают широкие возможности для внеурочной деятельности, поднимают ее на новый качественный уровень, положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Формирование мотивации к учению каждого отдельного ребенка, изучение его возрастных и индивидуальных особенностей для развития и стимулирования познавательных интересов с помощью разнообразных форм и методов индивидуальной работы обеспечивают поддержание устойчивого интереса учащихся к занятиям по шахматам.

Диаграмма 1.

Грамотно поставленный процесс обучения детей шахматным азам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения.

**Литература**

1. Князева В. Уроки шахмат в общеобразовательной школе (методические рекомендации). / Ташкент: 1987.
2. Сухин И. Приключения в шахматной стране. / М.: Педагогика, 1991;
3. Шахматы – школе. Сост. Б.Гершунский, А.Костьев. / М.: Педагогика, 1991;
4. Сухин И. Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. / М.: Просвещение.1999.
5. Сухин И. Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры. / М.: Просвещение.1999.

**ФОРМИРОВАНИЕ УУД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

***Слободчикова Е.Н., Зайнутдинов Р.А., Шулбаев А.А.***

*МБОУ г. Иркутска СОШ № 20 (school-202007@yandex.ru)*

Физическое воспитание - это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания - нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами и др. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом.

Школьная физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В широком значении **термин** «Универсальные учебные действия» **означает умение учиться,** т.е. способность ученика к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

В более узком значении этот термин можно определить как **совокупность способов действий учащегося,** обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса.

Достижение **умения учиться предполагает** полноценное освоение школьниками всех компонентов учебной деятельности: познавательные и учебные мотивы; учебная цель; учебная задача; учебные действия и операции; обеспечение возможностей учащегося самостоятельно осуществлять деятельность учения; ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; создание условий для гармоничного развития личности и ее готовности к непрерывному образованию; обеспечение успешного усвоения знаний, формирования умений, навыков и компетентностей в любой предметной области.

Универсальный характер учебных действий проявляется в том, что они **носят** **надпредметный, метапредметный характер;** лежат в **основе организации любой** **деятельности учащегося** **независимо от ее специально – предметного содержания: о**беспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех ступеней образовательного процесса.

В составе **основных видов** универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить **четыре блока:**

1)личностный; 2)регулятивный; 3)познавательный; 4)коммуникативный.

**Личностные действия** обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения).

**Регулятивные действия** обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности. К ним относятся:

- ***целеполагание –***постановка учебной задачи;

*-* ***планирование*** *–* составление плана и последовательности действий по достижению поставленной цели;

***- контроль***– сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона;

*-* ***коррекция –***внесение необходимых дополнений и изменений в план и способ действия в случае расхождения с эталоном для достижения реального ожидаемого результата;

***- оценка*** – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;

***-саморегуляция***– способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.

**Познавательные универсальные действия** включают: *общеучебные, логические, а также постановку и решение проблемы.*

**Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность** и учет позиции других людей, партнеров по общению и деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

* проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

достижении поставленных целей;

* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с

ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать

способы их исправления;

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом

требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

* анализировать и объективно оценивать результаты собственного

труда, находить возможности и способы их улучшения;

* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях и передвижениях человека;

* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с

эталонными образцами;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

* технически правильно выполнять двигательные действия из

базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам

при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки

Бег, прыжки, метание, борьба – всё это элементы подвижных игр. В играх развиваются такие двигательные навыки, как быстрота, точность, координация движений, причём это развитие происходит значительно интенсивнее, поскольку в игре оно связано с сильными эмоциональными переживаниями. Подвижные игры имеют своё преимущество и в том, что играющие сами регулируют физическую нагрузку: устал -можешь отойти в сторону, в других случаях, наоборот можешь быть более активным. Надо отметить, что должен быть самоконтроль для избежания перегрузки.

Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные подвижные игры для общего физического развития и для овладения и совершенствования навыков, необходимых для отдельных видов спорта. Многие подвижные игры являются подготовительными к спортивным или другим видам спорта, например:

***«Космонавты»*** способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранить равновесие после внезапной остановки, воспитывает ловкость, быстроту реакции, сообразительность.

***«Караси и щука»*** содействует воспитанию ловкости, быстроты, ориентировки, смелости, коллективизма.

***Третий лишний*** развивает координацию движений, внимательность, скоростные качества, совершенствует умение ориентироваться на местности.

***«Голова и хвост»*** развивает скоростные качества, гибкость, координацию движений; воспитавает чувства коллективизма.

***«Метко в цель»*** способствует совершенствованию навыков в метаниях, развивает точность и ловкость движений, приучает к дисциплинированности, коллективным действиям.

***«Борьба за мяч»,* *«Кто точнее»*** - способствует формированию коммуникативных, личностных и регулятивных УУД, совершенствует технику передачи мяча в волейболе.

***«Подай и попади»*** - способствует формированию коммуникативных и личностных, регулятивных и познавательных УУД, применяется для обучения подачи мяча в волейболе.

***«Оборона крепости»* -** способствует формированию коммуникативных и личностных, регулятивные и познавательные УУД **(защитные действия в волейболе).**

**«Сумей догнать»-**  способствует формированию коммуникативных и личностных, регулятивных УУД. Применяется для развития быстроты и выносливости в разделе Лёгкая атлетика.

**«Выстрел в небо» -** способствует формированию коммуникативных, личностных и регулятивных УУД**.** Применяется при закреплении навыка метания мяча на дальность в разделе Лёгкая атлетика.

Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнований, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока.

Есть упражнения, которые можно использовать как на уроках физической культуры, так и во время физкультминуток во время других дисциплин. Например, игры: «Клубочек», «Замри», «Ладошки», «Кошка»; для восстановления: игра «Феи сна»; для формирования уверенности в своих силах: игры «Шаги тигра», «Дровосек»; для уменьшения тревожности: игры «Стойка на одной ноге», «Снежинки кружатся», «Танец зверушек»; для умения концентрировать внимание: игры «Сосулька», «День и ночь», «Замри», «Не зевай»; для формирования коллективизма: игры «Идём за синей птицей», «Пылесос» и другие.

**Литература**

1. Кравченко Е.Б, Камышанова О.Н. Вспомогательные и подводящие игры на уроках лёгкой атлетики // Физическая культура в школе. - 2013. - N-6. - с.20.
2. Кронников Н.Д. Подвижные игры при обучении волейболу // Физическая культура в школе. - 2013. - N-7. - с.45.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014 -104с
4. Шамова Т.И.Образовательные технологии / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко //Управление образовательным процессом в адаптивной школе. – 2001. М.: Центр «Педагогический поиск» - С.244-247.
5. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 класс. ФГОС / Н.А. Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 63с.

**ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

***Смольницкая Н.С.***

*МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №5, kmdbwf1@yandex.ru*

Как и любой вид спорта, спортивная аэробика имеет свои специфические особенности.

Специфика двигательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. В связи с этим для оптимального построения тренировочного процесса в спортивной аэробике необходимо представлять ведущие факторы, обеспечивающие высокий и стабильный результат, с тем, чтобы целенаправленно развивать их в тренировке.

Наибольшее влияние на спортивное мастерство спортсменов в аэробике оказывают такие факторы, как гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, прыгучесть.

Качество технической подготовки спортсменов, занимающихся сложно-координационными видами спорта определяется качеством физической и хореографической подготовок, отражающих различные критерии и уровни моторного контроля, и их динамику во время выполнения упражнения. В связи с этим, способность овладения новыми движениями, в кратчайшие сроки представляется принципиально важным, а совершенство управления движениями необходимым фактором высокого мастерства.

Умение управлять своими движениями и выполнять их в соответствии с заданной программой формируется при специальном обучении с помощью физических упражнений с учетом их избирательного влияния на развитие той или иной двигательной способности.

Техническое мастерство специалистами рассматривается, как способность демонстрировать движения с максимальной точностью в соответствии с соответствующей моделью техники, описанной в приложении II к Правилам соревнований (2017-2021 г.г.).

Спортсмены в упражнении должны демонстрировать точные положения тела и так называемую "гимнастическую осанку", обеспеченные высоким уровнем физической подготовленности - активной и пассивной гибкостью, силой, прыгучестью и мышечной выносливость.

Характеризуя современный состав соревновательных композиций, обычно ввиду следующие группы движений: группа А – динамическая сила, группа В – статическая сила, группа С - прыжки, группа D – гибкость, равновесие. Значительное увеличение количества элементов разных структурных групп обусловливает необходимость целенаправленной технической подготовки спортсменов, обеспечивающей становление необходимого уровня мастерства.

Приведенный перечень групп упражнений, представляющий собой классификацию, удовлетворительную для решения задач тренировочного процесса, судейств и т.п., вместе с тем, отбирая упражнения для технической подготовки, следовало бы более точно знать, каков конкретный двигательный состав этих упражнений. С этой точки зрения необходимо иметь объективный критерий, на основе которого можно оценить дидактическую ценность каждого тренировочного упражнения, включаемого в программу технической подготовки. В качестве такого критерия, вероятно можно выделить наличие в каждом конкретном соревновательном упражнении «базовых компонентов движения». Анализ трудности соревновательных программ наглядно показывает, что элементы сложности, представленные 4 группами, состоят из двигательных компонентов, которые могут повторяться в упражнениях различных структурных семейств. Чем чаще один и тот же компонент повторяется в различных по структуре движениях, тем выше его базовое значение для технической подготовки.

Очень важную роль в специально-технической подготовке в спортивной аэробике играют целостные базовые упражнения, которые соединяют в себе свойства профилирующих и связующих элементов. Для полноценной специальной технической подготовки (СТП) важно высококачественное освоение профилирующих упражнений всех уровней сложности. Цель СТП - технически совершенное овладение минимизированным количеством упражнений, техническая основа которых наиболее соответствует сложнейшим движениям структурных групп элементов сложности.

Следует отметить, что ни один из базовых компонентов не входит в состав абсолютно всех групп движений, что может указывать на их определенную специфичность.

Таки образом, чтобы установить весомость тех или иных двигательных компонентов для технической подготовки, следует учитывать два основных фактора: вклад каждого базового компонента в двигательную структуру наиболее употребляемых разновидностей упражнений и повторяемость этих движений в соревновательных композициях.

Как правило, структура процесса обучения в спортивной аэробике соответствует определенной последовательности, которая обычно сводится к трем основным стадиям: формирование исходных (предварительных) двигательных представлений об упражнении, являющихся целью тренировочной работы (целевое упражнение); углубленное разучивание целевого упражнения до уровня двигательного умения; закрепление и совершенствование ранее разученного упражнения до уровня двигательного навыка.

**Литература**

1. Адресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике/ К.Б. Адресян: - РГАФК. - 1996.
2. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у учеников 5 – 9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. - № 9. – С. 4 – 21.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией: Автореф. дисс. докт. пед. наук. - М.: 1992
4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский Ю.К. Гавердовский. - Киев.: Олимпийская литература. - 1999, - 230 с

**ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

(**из опыта работы МКОУ ШР «СОШ № 5»)**

***Соловьева Т.Е.***

*МКОУ ШР «СОШ №5» г. Шелехов*

В последние годы значительное внимание уделяется проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья. С сентября 2015 года в МКОУ ШР «СОШ № 5» реализуется долгосрочная целевая программа: «Дополнительные меры поддержки для отдельных категорий граждан Шелеховского района на 2015-2017 года», которая предусматривает создание без барьерной среды для детей с ограниченными возможностями.

В научных источниках описано, что ребенок с ОВЗ отличается определенными ограничениями в повседневной жизнедеятельности. Речь идет о физических, психических или сенсорных дефектах. Ребенок поэтому не может исполнять те или иные функции или обязанности.

Данное состояние бывают: хроническими или временными, частичными или общими. Естественно, физические ограничения накладывают значительный отпечаток на психологию. Чтобы всего этого избежать школа обеспечивает их право на получение качественного образования и включение их в общественную жизнь школы.

Для того чтобы обучать таких ребят в нашей школе, была проведена большая работа по ее реконструкции, так как школа введена в эксплуатацию в 1968 году и не предусматривала обучение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Конечно многое пришлось переделывать. Для беспрепятственного доступа в школу были смонтированы входные двери, ширина которых немного больше, чем у стандартной двери. К запасным входам сделаны пандусы, на стенах которых установлены кнопки вызова для сопровождающего. В школьной столовой расширены дверные проемы, по коридорам первого этажа установлены поручни. В четырех кабинетах первого этажа второго блока также расширены дверные проемы, переоборудованы туалетные комнаты и умывальники в соответствие с требованиями, предъявляемыми к учреждениям для обучения детей с ОВЗ.

В 2015 году по решению администрации школы был оборудован мини зал для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья и уроков физической культуры в начальных классах, на уровне основного общего и среднего общего образования для уроков акробатики. Зал оснащен большим количеством специализированного оборудования (инвентаря, предназначенного для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: 2 сухих бассейна, велосипеды, мячи, обручи, гимнастическая стенка, скамейки, гимнастические маты, коляски, подъемники, передвижные пандусы, ходунки. Школа имеет не большой тренажёрный зал с беговой дорожкой, велосипедами, тренажёрами для пресса и спины, для рук и ног. Так же в школе имеется индивидуальная учебная мебель и специализированные клавиатуры и джойстики для остальных уроков.

Постоянно действующая школьная психолого-медико-педагогическая комиссия рассматривает вопросы об адресной логопедической, психологической помощи, результативности проведения коррекционно-развивающих занятий для детей с ОВЗ.

С января 2017 года в школе был сформирован разновозрастный класс для детей с умственной отсталостью - это дети со 2-5 класс всего 9 человек. Обучение ведут опытные специалисты: психологи Сахипзадина Л.Ф. и Зеленецкая Е.А., учитель-логопед Постникова О.Н., учитель начальных классов Масолова О.М.

Для таких ребят создана сенсорная комната, а также имеются различные игры для развития моторики рук и ног. Благодаря грамотному расписанию уроков, дети имеют возможность посещать уроки узкихспециалистов (технология, ИЗО, музыки, физическую культуру, кроме этого психолога, логопеда. Но самым уникальным стало создание сенсорной комнаты, которую могут посещать не только дети, но и педагоги школы.

Чтобы привлечь таких детей в школу была проведена большая работа как с руководителями образовательных учреждений, так и с руководителями дошкольных образовательных организаций: различные семинары для руководителей, индивидуальные беседы с родителями, проведены общешкольные радиолинейки по темам «В здоровом теле – здоровый дух», «Толерантность и милосердие», «Береги здоровье – твое богатство». Созданы буклеты о физкультурно- оздоровительных занятий в школе.

Учителем нашей школы Грыдиным Д.П. проводятся физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Занятия проходят по расписанию 3 раза в неделю. Цель занятий: привлечение детей с ограниченными возможностями к здоровому образу жизни и занятию спортом, развития умения правильно двигаться, знать своё тело и организм. Поэтому в спортивных и общественных мероприятиях, проводимых в школе дети с ОВЗ принимают самое активное участие.

С тех пор, когда создавался проект, прошло немного времени, но мы замечаем, что отношение здоровых детей к детям с ограниченными возможностями изменились в лучшую сторону. Учащиеся уступают дорогу учащимся колясочникам, готовы оказать помощь сопровождающему ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата. Отмечаем, что нет негативного отношения к этим детям.

Проработав в образовании более 45 лет, прихожу к выводу: дети с ограниченными возможностями здоровья любят жизнь и принимают ее такой, какая она есть. Коллектив школы будет рад, если наша работа по адаптации таких детей к современным условиям жизни им поможет стать полноправными членами общества.

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ**

***Солодаев А.А.***

*МБОУ СОШ № 37*

Большая часть учащихся не испытывает интерес к занятиям или не желает вообще заниматься физической культурой и спортом. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье и профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культурой, проводимых в школе – это формирование физической культуры личности, подготовка к профессиональной деятельности , сохранение и укрепление здоровья.

Целью данной работы является рассмотрение способов повышения двигательной активности на занятиях физической культурой в школе. Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

1) Раскрытие понятия мотивации и её значимости в развитии двигательной активности.

2) Выявление основных способов повышения двигательной активности.

Важное значение приобретает изучение структуры мотивационного комплекса в занятиях физкультурой у школьников, поиск методов и способов повышения двигательной активности.

Мотив- это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он только определяет поведение ребёнка(например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой и имея к ней мотивированное отношение- проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознаёт, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него.

Мотивация – важнейший фактор повышения двигательной активности у школьника. Именно она обеспечивает необходимую и неразрывную цепочку действий: мотивация – интерес – знания – регулярные занятия – эффективность.

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер в разных возрастных группах. Она зависит от многих факторов: материально – технической базы учреждения, личности учителя, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в семье, в школе, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся.

На уроках физкультуры в школах – важно, чтобы ученик брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Безусловно, ученику надо давать посильные упражнения, задания, то есть оптимальные режимы активности.

Для поддержания активного интереса к физической культуре- своим ученикам можно предлагать соответствующую информацию, которая должна обязательно раскрыть важность того или иного упражнения. Например, начиная обучению опорному прыжку- надо объяснить, что прыжок через коня или многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движения.

На занятиях необходимо использовать анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагайте ребёнку найти свои ошибки и объяснить почему что-то не получилось. Сначала это делается с помощью учителя, а затем под его контролем. Это позволяет утвердить в сознании ребёнка связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

К основным способам повышения двигательной активности можно отнести:

1) Оздоровительный. Когда ребёнок знает, что занятия спортом укрепляют его здоровье и являются профилактикой заболеваний.

2)Эстетический. Мотивация учеников к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

3)Психологический. Многие ученики благодаря физическим упражнениям нейтрализуют свои отрицательные эмоции.

4)Воспитательный. Занятия физической культурой и спортом развивают в ученике навыки самоподготовки и самоконтроля.

5)Коммуникативный. Совместные занятия физической культурой содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6)Познавательно- развивающий. Данный способ тесно связан со стремлением ученика познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры.

7)Творческий. Занятия физической культурой дают неограниченные возможности для развития в обучающихся творческой личности.

8)Административный. Занятия физической культурой являются обязательными в средних и высших учебных заведениях России.

Для полноценной мотивации и повышения двигательной активности необходимо учитывать интересы школьников, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды физической активности ( одних привлекают упражнения с мячами, других силовые упражнения, третьи любят работать на снарядах). Необходимо выработать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности каждого ученика.

Педагогическая практика и исследования показали, что повышение двигательной активности и интереса к занятиям физической культурой возрастают, когда ученик и учитель добиваются в обучении хороших результатов в относительно короткий промежуток времени.

Только правильное и своевременное использование способов и методов повышения двигательной активности у школьников – приведёт к эффективной реализации любого дела, поставленных целей и задач.

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ООО**

***Ставер Н.С.***

*МБОУ г. Иркутска гимназия №3,* [*stavernatali@mail.ru*](mailto:stavernatali@mail.ru)

Новый образовательный стандарт ставит перед учителями, в частности и физической культуры, новые цели. Осуществляя образовательный процесс, педагог обязан привить новые умения. К ним относятся универсальные учебные действия, составляющие основу умения учиться, и формировать у детей мотивацию к обучению. А организация проектной деятельности позволяет успешно решать эти задачи.

Проектная деятельность позволяет организовать учебный процесс так, чтобы через постановку проблемы учащиеся смогли организовать мыслительную деятельность, развить коммуникативные способности, творчески подойти к процессу создания и результатам работы. Сегодня важно не столько дать учащимся конкретных предметных знаний и навыков отдельных предметных дисциплин, а обучить их универсальным учебным действиям, которые помогут им быть успешными в дальнейшей жизни. Формируемые УУД выступают инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса. Каждый ученик должен быть обучен процессам проекта, а значит исследовательской деятельности. Защита проекта формирует навык устного экзамена как один из видов итоговой аттестации. В процессе работы над программой у ученика вырабатывается умение правильно организовать самостоятельную деятельность, развивается культура умственного труда. Основным образовательным методом в своей работе для современного учителя является деятельностный подход. В реализации данного метода является проектная деятельность, которая очень обоснованно вписывается в состав ФГОС и неоспоримо отвечает содержанию основного образовательного подхода.

***Проект*** – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

***Проектная деятельность*** является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы.

***Целью***проектной деятельностиявляется понимание и применение учащимися знаний, умений и навыков, приобретенных при изучении различных учебных предметов, а так же выходящих за рамки стандартной школьной программы.

***Задачи***проектной деятельности в школе:

* Обучение планированию (учащийся должен уметь четко определить цель, описать основные шаги по достижению поставленной цели, концентрироваться на достижении цели, на протяжении всей работы);
* Формирование навыков сбора и обработки информации, материалов (учащийся должен уметь выбрать подходящую информацию и правильно ее использовать);
* Умение анализировать (креативность и критическое мышление);
* Умение составлять письменный отчет (учащийся должен уметь составлять план работы, презентовать четко информацию, оформлять сноски, иметь понятие о библиографии, т.е. правильно работать в программе и уметь редактировать собранный материал и саму работу);
* Формирование позитивного отношения к работе (учащийся должен проявлять инициативу, энтузиазм, стараться выполнить работу в срок в соответствии с установленным планом и графиком работы).

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

* повышение мотивации учащихся при решении задач;
* развитие творческих способностей;
* смещение ударения от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
* формирование чувства ответственности;
* создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся.

Учитель же в своей работе придерживается принципов построения курса проектной деятельности. К ним можно отнести тот факт, что каждый элемент в содержании обучения одновременно несет в себе определенную учебную информацию и определенный вид деятельности. Учитель создает условия для подкрепления любопытства, интереса и стремления к самостоятельной работе над решением поставленных целей, задач и гипотезы исследовательского проекта. Осуществляет постоянный контроль, направляет учащихся, предлагает пути решения проблем. Учащиеся же должны быть готовы к тому, что им потребуется в процессе своей работы проявить умение перестраиваться на ходу.

Сам процесс индивидуального исследовательского проекта должен быть четко спланирован, для учащихся должны быть созданы условия для его реализации. В процессе работы, которая займет немалое время, учащиеся должны овладеть следующими умениями или компетенциями: организовывать образовательное пространство (а их никто не освобождает от учебного процесса на период работы над проектом), уметь добывать и использовать знания, анализировать и извлекать нужную информацию для решения поставленных задач. На первом этапе проектной деятельности школьникам дается возможность выбора самостоятельно темы работы, намечаются этапы.

Изучение содержания, процесса работы должно проходить по этапам: теоретические основы курса и практический этап реализации проекта. Весь курс заканчивается защитой персонального проекта. Для обеспечения интеграции знаний тематика проекта может быть связана с теоретическими аспектами, связанными с углублением предметных знаний, а так же и актуального практического вопроса для самого обучающегося.

Проектная деятельность относится к разряду инновационных, что позволяет в процессе сотрудничества обучающемуся приобрести не только способности к индивидуальной работе, но и более эффективно осуществлять аналитические, организационные и управленческие функции. Учащийся должен понимать всю новизну, важность данного процесса. Учитель же со своей стороны является не только руководителем, но и должен создать все необходимые условия для реализации и успешного выполнения и защиты проекта.

Основными требованиями индивидуальной проектной деятельности является то, что учащиеся должны определить значимость выбранной проблемы, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска для решения поставленных задач. Для исполнителя проект должен иметь практическую, теоретическую, познавательную значимость предполагаемых результатов. Работа должна выполняться обучающимся самостоятельно. Иметь структуру.

Мотивационным и ключевым признаком работы является то, что автор самостоятельно выбирает тему (учитель же продумывает возможные варианты проблем, которые важно исследовать), ставит перед собой цель и задачи проекта, а так же формулирует и выдвигает гипотезу, которую нужно доказать или опровергнуть. Бывают и такие случаи, что гипотеза не имеет доказательств, и не может быть опровергнута.

Гипотеза – это предположение, объясняющее сущность, возможности, свойства, причины, структуру и взаимосвязи исследуемых явлений. При этом они должны быть обоснованными и проверяемыми, теоретически или экспериментально. Гипотеза может быть теоретической или эмпирической. Теоретическая гипотеза объясняет причины и внутренние закономерности эмпирически исследуемых явлений, эмпирическая носит описательный характер, т.е. содержит предположение о том, как ведет себя объект, но не объясняет почему.

Как правильно сформулировать гипотезу? Это и есть самая трудная задача! Обычно гипотеза начинается словами: Предположим…, Допустим…, Возможно…, Что, если…, Если…, то… Подбирая ключевые слова, необходимо сформулировать гипотезу, подходящую к теме проекта.

Проектный продукт может быть представлен в виде: реферата, макета, мультимедийного представления, фотоальбомом, сборником (кроссвордов, задач, рекомендаций и т.д.), коллекции, видеосюжетов, отчет о проведенных исследованиях, справочника, сценария, теста, учебного пособия, чертежей, экскурсии, предмета декоративно-прикладного творчества или другой.

К типам проекта можно отнести: творческий, исследовательский, игровой, информационный, практический и другие.

Творческие проекты, как правило, не имеют детально проработанной структуры, она только намечается и далее развивается, подчиняясь принятой логике и интересам автора.

Исследовательский проект требует хорошо продуманной структуры проекта, обозначенных целей, актуальности темы, социальной значимости, продуманных методов, в том числе экспериментальных и опытных работ, методов обработки результатов. Проект должен иметь структуру, логику, должен включать аргументируемую актуальность, определять объект и предмет исследования. В работе должны быть обозначены цель и задачи, сформулирована гипотеза. Автор определяет методы исследования, проводит аналитическую работу по источникам информации, определяет пути решения, осваивает новое опытным путем. Вся работа в заключении оформляется в виде выводов, подтверждением или опровержением гипотезы.

Структура игрового проекта начинается и остается до окончания проекта. Степень творческой работы очень высокая, но доминирующим видом деятельности является образно-игровая. Автором намечаются игровые роли, которые имеют логику содержания проекта, моделирует ситуации, проигрывает воображаемой реальности.

Информационный тип проекта направлен на сбор информации о исследуемом объекте, ее анализ и обобщение фактов. Такая работа требует хорошо продуманной структуры, возможной коррекции. Структура такого проекта может быть обозначена следующим образом: цель проекта, его актуальность - методы получения (литературные источники, средства СМИ, базы данных, в том числе электронные, интервью, анкетирование, в том числе и зарубежных партнеров, проведение "мозговой атаки", пр.) и обработки информации (их анализ, обобщение, сопоставление с известными фактами, аргументированные выводы) - результат (статья, реферат, доклад, видео и пр.) - презентация ( публикация, в том числе в сети, обсуждение в телеконференции, пр.). Создатель продукта проводит анализ собранной информации, обобщает факты. Проводит презентацию.

Практический тип проекта отличается четко обозначенным результатом своей деятельности, который обязательно ориентирован на создание продукта (газета, документ, видеофильм, звукозапись, спектакль, программа действий, проект закона, справочный материал, пр.). организуя такого рода проектную деятельность, нужно четко организовать координационную работу в плане поэтапного решения поставленных задач. В начале работы необходимо обозначить результат проектной деятельности, задать жесткую структуру, провести сбор информации и материалов, проанализировать и получить конкретный материальный продукт.

По продолжительности проведения проект может быть краткосрочным, средней продолжительности (от недели до месяца) и долгосрочные (от одного до нескольких месяцев).

Окончательный продукт должен быть оформлен. Для этого учащимся выдается документ требований по оформлению и они, следуя правилам, производят редактирование продукта по параметрам.

В рамках реализации мероприятий по введению ФГОС ООО в образовательных учреждениях, на основании распоряжения Министерства образования «О проведении региональной оценки метапредметных результатов выпускников образовательных организаций, пилотных площадок опережающего введения ФГОС ООО» проводится защита индивидуальной исследовательской проектной деятельности. Утверждается состав аттестационной комиссии.

Как любая работа, проектная деятельность имеет свои критерии оценки. Каждый участник должен показать способность к самостоятельной работе, приобретению знаний и решения проблем. Показать сформированность предметных знаний и способов действий, регулятивных, коммуникативных действий.

Аттестационная комиссия производит оценивание работ, которая может осуществляться по двум направлениям: определение уровня сформированности УУД (высокий, повышенный, базовый, ниже базового уровня) или же по отметке (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно). Все члены комиссии должны быть ознакомлены с правилами проведения оценки индивидуального проекта, его типами, проектным продуктом.

Таким образом, при помощи индивидуальной исследовательской проектной деятельности, педагоги могут решить проблему оценки на уроках физической культуры, а так же в работе с детьми с ограничениями в здоровье не только в 9 классах, но и на всех ступенях образовательного процесса. Сделать уроки физической культуры информационными, используя материалы работ. Заинтересовать учащихся к решению проблем физической культуры, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привлечь большее количество к участию в соревновательной деятельности.

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПОЗНАЙ И СОТВОРИ СЕБЯ САМ», СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ**

***Татарченко Л.Д.***

*МАОУ г. Иркутска СОШ № 69 (e-mail:* [*teacher\_fizra@mail.ru*](mailto:teacher_fizra@mail.ru)*)*

Древние греки когда-то высекли на камне: “Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Но, несмотря на многовековую историю проблемы сохранения здоровья, она до сих пор не решена на должном уровне. Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых). Ежегодно около 300 тысяч юношей (35%) не призываются на воинскую службу по медицинским показаниям.

Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в поле зрения общественности. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, около 80% школьников имеют хронические заболевания, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами (В.Ф.Базарный, 1999). Исследования гигиенистов доказывают, что большее количество обучащихся до 85% дневного времени находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. С поступлением в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Медицинские работники, педагоги, психологи, руководители образовательных учреждений встревожены фактами продолжающегося роста именно тех форм патологий, возникновение которых связывают с учебным процессом в школе.

Проведенный анализ показывает, что среди общих факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, большее внимание заслуживают негативные факторы самой системы образования:

* ограниченность двигательной активности обучающихся;
* разрушение системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;
* нарушения физиолого-гигиенических требований к организации образовательно - воспитательного, развивающего процессов;
* несовершенство учебных программ и методик;
* увеличение объема учебных нагрузок;
* недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьеформирующего образования;
* низкий уровень управленческой культуры в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования.

Все эти факторы неумолимо приводят к нарушениям физического и психического здоровья обучающихся: невротизации личности, деформации характера, снижению адаптационных возможностей, повышению риска хронических и инфекционных заболеваний, формированию беспечного отношения к своему здоровью, снижению иммунитета и мотивации к обучению.

Актуальность проблемы сохранения здоровья школьников волнует и администрацию Президента России: «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. На сегодня статистика здоровья школьников – просто ужасающая. Хотя многое и зависит от условий жизни в семье, от родителей, но бесконечно «кивать» только в их сторону – нельзя. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны и педагоги. К каждому ученику должен быть найден индивидуальный подход – минимизирующий риск для здоровья в процессе обучения». Трехчасовые занятия школьников физической культурой в неделю, возвращение комплекса ГТО и регулярные поправки к нему, также являются заботой государства об укреплении здоровья подрастающего поколения.

При этом здоровье выступает интегративной категорией, обозначающей: 1) *физическое здоровье* - как стабильное состояние организма, всех основных его систем на высоком функциональном уровне; 2) *психическое здоровье* — упорядоченность и сбалансированность психических процессов и состояний человека; активная жизненная позиция; 3) *нравственное здоровье —* высокая нравственность, воспитанность человека, соответствие его поступков социально одобряемым нормам и моделям поведения.

В настоящее время, в рамках требований и решений задач ФГОС второго поколения и ООО «Новая школа» необходимы новые программы для ознакомления учащихся с здоровьесохраняющими технологиями. И это должен быть курс, не повторяющий ОБЖ, а курс, формирующий у учащихся мотивацию ответственности за своё здоровье, указывающий направления решения гигиенических, оздоровительных задач, развивающий умения распознать угрозы здоровью и способы их компенсации в самостоятельном исполнении. Это будет формировать не только привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом, но и стремление к здоровому образу жизни.

**Основное стратегическое положение** **курса:** «Человек, познай и сотвори себя сам!»

**Необходимость создания курса:** отсутствие знаний о здоровье, о закономерностях его развития, формирования, поддержания на оптимальном уровне, об изменениях и о методах его коррекции, отсутствие чувства ответственности за своё здоровье у самих школьников, перекладывание этой проблемы на учителей и родителей, привело к массовой инфантильности подрастающего поколения в вопросах здоровьесбережения. Всепоглощающая гиподинамия привела к массовым функциональным расстройствам здоровья, цифры статистики ужасают. Дети в школе теряют здоровье, им ведь не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Из – за высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая вызывает ряд серьёзных функциональных изменений в организме школьника.

**Цель работы:** поиск резервов совершенствования педагогической деятельности по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства в общеобразовательной школе.

**Задачи:**

* Способствовать освоению школьниками системы знаний о здоровье, ЗОЖ и их формирующих компонентах; об источниках опасности информационного, образовательного пространства, несущих угрозу ухудшения здоровья и способах их компенсации;
* Воспитывать мотивационную ориентацию на здоровый образ жизни; на самостоятельные занятия физическими упражнениями и здоровьесохраняющими методиками; закреплять привычку соблюдения основ личной гигиены; формировать ценностное отношение к своему здоровью, как к ценности, требующей бережного отношения.
* Познакомить с методами и приёмами проведения гигиенических оздоровительных комплексов, способствующих повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды и окружающего информационно – социального пространства.

**Технологии** обучения данного курса,охватывают все современные образовательные технологии физического воспитания:

* Здоровьесберегающие технологии: привитие гигиенических навыков; навыков правильного дыхания, приемов массажа, закаливания, использование физических упражнений, имеющих профилактический и лечебно-воспитательный эффект корригирующих и коррекционных упражнений;
* Дифференцированное обучение – ведение дневника здоровья, применение диагностик, тестов, и самостоятельных заданий с учетом уровня физической подготовленности, группы здоровья и самочувствия.
* Информационно-коммуникационные технологии: показ презентаций для формирования мотивации к ведению ЗОЖ, воспитания чувства ответственности за своё здоровье, приобретение школьниками знаний основ гигиены и здоровьесбережения.
* Технологии развивающего обучения, направленные на развитие рефлекторной регулятивной деятельности, приобщения школьников к самостоятельным регулярным занятиям физическими упражнениями и закрепления привычки к ведению здорового образа жизни.
* Компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы.

**Практическая значимость** **курса** заключается в том, что для обучения практической реализации в учебно-образовательный процесс предложены методические материалы оздоровительно-развивающей валеологической направленности в доступной и наглядной форме; процесс обучения сопровождают компьютерные технологии – презентации и использование интерактивной доски.

**Ожидаемые результаты**:

* Осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.
* Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору.
* Улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета.
* Повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
* Активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, мышления, речи, моторики, внимания и т.д.
* Повышение внимательности, умение организовать свою деятельность;

**Общее описание курса**

Программа данного курса создана для ознакомления и обучения школьников методам и приёмам здоровьесбережения и для применения их в самостоятельной практике.

Цель – заинтересовать, создать представление о том, что здоровье, оказывается, необходимо беречь самому и укреплять его всесторонне можно и нужно, даже самостоятельно. Курс включает в себя общий обзор разных направлений здоровьесбережения, обучает контролю, диагностике и регуляции собственного самочувствия в текущее время. Данные ЗС методики направлены на коррекцию уровня здоровья, знакомит с методами улучшения физических, психических и соматических характеристик. Занятия предусматривают комбинаторное построение – теория, практика, презентации ознакомительные и практические. Число чисто практических занятий – 7, с целью ознакомления и мотивации к самостоятельным занятиям новыми формами двигательной активности.

**По окончании курса обучающиеся должны знать:**

1. Знать основы здоровья и ЗОЖ; знать о существовании угроз, ухудшающих состояние здоровья, уметь их распознавать, диагностировать и предупреждать.

2. Знать, как, какими способами и методами можно обеспечить себе высокий уровень реального здоровья. Обладать необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, воспитывая личную культуру здоровья.

**Уметь:**

1. Реализовывать на практике гигиенические и валеологические знания и правила. Вести правильный, здоровый образ жизни.

2. Диагностировать реальное состояние собственного здоровья, распознавать угрозы перенапряжения. Уметь регулировать и компенсировать учебные и физические нагрузки образовательного процесса здоровьесохраняющими методами и приёмами.

**Демонстрировать:** техники выполнения самомассажа, дыхательной гимнастики; физкультурных пауз и комплексов двигательной активности; способыконтроля и коррекции здоровья;

**Критерии оценки:**

*1. Низкий уровень*: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, элементарные представления о здоровьесохраняющей деятельности, пассивное ведение дневника здоровья.

*2. Средний уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, проводить исследования по интересующим вопросам здоровьесохранной деятельности; умение контролировать, диагностировать самочувствие и выполнять приёмы и методы здоровьесохранения, занося результаты в дневник здоровья.

*3. Высокий уровень:* свободное владение теоретической информацией по курсу, самостоятельное систематизирование литературных источников для самосовершенствования: выявлять причины, подбирать методы здоровьесбережения; применять полученную информацию на практике, анализируя своё состояние и проводя самокоррекцию здоровья изученными способами в динамике.

**Место курса в учебном плане**.

Данный курс рассчитан на внеклассное обучение, с занятиями один раз в неделю. Также, практические элементы материала данного курса я применяю на уроках физической культуры для обучащихся временно освобожденных от практических занятий и для школьников, находящихся на домашнем обучении.

**Тематический план прохождения программного материала** курса «Познай и сотвори себя сам» включает в себя:

1- **раздел диагностики:** понятия физиологической нормы; Дневник здоровья. Практика: входящее тестирование по навигатору здоровья. Тест «Что мы знаем о здоровье?»; тест «СОЗ-1».

**Раздел 2. «Здоровье»:** основные понятия. Факторы качества здоровой жизни. Презентация «Формирование культуры здоровья». Практика: дыхательная гимнастика Стрельниковой; 8 правил и секретов быть здоровым. Тест «Незаконченные предложения». Тест на формирование ответственности за своё здоровье. Практическая презентация «физкультминутка для стоп».

Теория: Компоненты, составляющие здоровье. Формула идеального здоровья. Признаки и критерии оценки индивидуального здоровья. Анкета;

Самоконтроль учебного процесса, саморегуляция самочувствия. Алгоритм самостоятельных действий по здоровьесбережению. Презентация «гимнастика для глаз». Практика: физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. Точечный рефлекторный массаж. Взаимосвязь точек ладоней с функциональными системами организма;

«Гиподинамия – болезнь нашего времени». «Осторожно – компьютер». Практика: 5 правил профилактики угрозы близорукости, быстрая помощь уставшим глазам. Упражнения для профилактики искривления позвоночника. Презентация «Берегите зрение».

Быстрые способы компенсаций угроз через применение здоровьесохраняющих методов и приёмов. Практика: дыхательные техники и приёмы. Быстрое снятие утомления. Физкультминутки для глаз, мозга, опорно-двигательного аппарата. Упражнения для мобилизации внимания. Гимнастика мозга.

Практика: блиц – самомассаж. Массаж стрессзависимых зон. Бирманский усыпляющий массаж.

Практика: рефлекторный массаж. Приёмы, техника выполнения.

Практика: гимнастика йогов для глаз.

Дыхательная гимнастика йогов

**Раздел 3. «ЗОЖ».** Здоровый образ жизни. Основные правила ЗОЖ для школьников. Тест - «правильный образ жизни – залог вашего здоровья». Пальчиковая гимнастика. Детская йога. Воспитание гигиенических навыков. Распорядок дня. Режим сна. Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?». Практика: пальчиковая гимнастика.

Практика: итоговое тестирование навигатора здоровья.

**Вывод:** осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, школьник приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней.

**Литература**

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов // Издательский дом: ACT, Сталкер, Москва, Донецк. 2004. – 173 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 1 / Под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. М.: Педагогика, 1980. - С. 16-178.
3. [Андронов О.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE) [Физическая культура, как средство влияния на формирование личности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0,%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) / О.П. Андронов. - М., МНР, 1992. - 192 с.
4. [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%B3) [Избранные статьи о здоровье](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) / Г.Л. Апанасенко. - К., 2005. - 48 с.
5. [Булич Э.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%87%20%D1%8D) [Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0:%20%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%B5%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8) / [Э.Г. Булич](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%87%20%D1%8D), [И.В. Муравьев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8). - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с. 5.
6. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М.: «Теория и практика физич. культуры», 2002. – 270 с.
7. Голикова, Е. М. Проблема здоровья - проблема комплексная / Е. М. Голикова / / Физическая культура в школе - 2010. №3. C. 6
8. Казначеев, В. П. Основы общей валеологии / В. П. Казначеев, Н. А. Склянова. Новосибирск, 1998. - 78 с.
9. Янсон, Ю. А. Оздоровительная направленность физического воспитания школьников / Ю. А. Янсон // Валеология. 1997. №4. – 47 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

***Типаев Х.Х.***

*педагог-организатор по месту жительства*

В ФГОС особое внимание уделяется организации внеурочной деятельности детей, которая становится неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, важной составляющей воспитания и социализации учащихся. С 2011-2012г на новый стандарт перешли ученики начальной школы. Однако объективно, существуют условия, которые побуждают педагогов заниматься организацией внеурочной деятельности детей с учётом идей ФГОС не только в начальных классах, но и в основной, и средней школе.

Спортивное направление в организации внеурочной деятельности было востребовано в нашей школе всегда. Набирая в очередной раз учащихся четвёртых классов в группу общефизической подготовки, столкнулась с проблемой – пришло много ребят, 46 детей. Возник вопрос «Как одному тренеру-педагогу удержать в тренировках всех учащихся и не потерять ни одного желающего заниматься?». Общеизвестен такой факт, что если не уделять должного внимания начинающему, то возможна потеря интереса к занятиям и соответственно ребёнок покинет тренировку.

В такой ситуации перестаёт работать стандартная схема тренировочного процесса где, тренер даёт знания, умения, навыки – воспитанник усваивает знания, умения, навыки. Это инициировало начало эволюции от объект – субъектной парадигмы организации внеурочной деятельности, к ситуации объект – объектного взаимодействия, которая выражается в позиционном взаимодействии «наставник – младший товарищ».

В результате появилась концепция - организация тренировок в разновозрастной группе, что давало надежду на успешное решение не только организационных вопросов, но и комплекса социальных и воспитательных задач. Программа занятий была основана на привлечении старшеклассников, занимающихся в секциях длительное время, в тренировочный процесс младших школьников. Младшие школьники были разбиты на семь групп, во главе каждой – старшеклассник, выполняющий роль тренера – наставника.

Реализация данной идеи вызвала интерес и соответствовала потребностям всех участников образовательного процесса. Взаимодействие старших и младших рассматривается как фактор осуществления преемственности в школьном объединении.

В процессе совместной деятельности и общении старшие школьники получили возможность совершенствовать своё мастерство, обучая других, что усиливало рефлективность их деятельности в сфере спортивных игр, а так же они получили возможность реализации социальной пробы в профессии тренера, учителя физической культуры.

Младшие школьники – расширение и обогащение опыта социального взаимодействия в рамках образовательного учреждения. Теперь их миром стала не только рекреация начальной школы, а всё её пространство. Ведь именно за пределами их класса находится их друг и наставник, это заставляет вести себя по-взрослому, а значит, усиливает ответственность за дела и поступки.

Тренеру – преподавателю, при таком образовательном процессе удаётся организовать совместную деятельность детей разного возраста, распределив работу между ними, и тем самым обеспечить успешное выполнение образовательных и воспитательных задач, сохранить наибольший контингент занимающихся в тренировках. А также мы можем говорить о профессиональном самоопределение старших школьников.

В нашем районе существует потребность в специалистах по физической культуре, одной из причин этого может быть неправильный, стихийный выбор будущего профессионального пути выпускника общеобразовательной школы. При организации разновозрастного обучения мы можем говорить и допрофессиональной подготовке старших школьников.

В различные периоды своей истории педагогическая наука неоднократно обращалась к идее организации учебно-воспитательного процесса в группах, состоящих из детей разного возраста – педагогические системы Белл-Ланкастерская, Дальтон-план, Виннетка-план, Монтессори - педагогика. Воспитательное влияние разновозрастных групп на развитие личности, что подтверждают труды А.С.Макренко, В.А.Сухомлинского, а также современных педагогов Л.В.Байбородовой, А.А.Остапенко. Все исследователи отмечают, что деятельность разновозрастных детских коллективов даёт высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей. Отличительным признаком таких коллективов, является объединение школьников разного возраста, где всегда есть взаимодействие старших и младших. Старшие, в процессе взаимодействия с младшими школьниками выполняют руководящую роль. Младшие в свою очередь тоже влияют на совместную деятельность в разновозрастной группе, стимулируя активность старших и в целом на группу.

Деятельность при таком взаимодействии основывается на диалоговых формах коммуникации. Эта важная особенность педагогического пространства дополняется такими традиционными методами в сфере физического воспитания, как инструктаж, рассказ, демонстрация. В условиях диалога эффект их применения усиливается.

Использование технических средств - видеосъёмка тренировочного процесса, с последующим самоанализом, создаёт условия для рефлексивного осмысления деятельности.

Организация тренировочного процесса в разновозрастных групп реализуется мною на основе проект-программы «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас».

Цель программы – изучение спортивной игры; девочки – волейбол, мальчики – баскетбол.

Основными задачами  программы являются:

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
* Привитие учащимся организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся в баскетболе, волейболе;
* Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям.

Программа рассчитана на условия МОУ «Новоигирменская СОШ№1», со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на спортивных традициях школы.

Программа рассчитана на 34ч - 1 год обучения и 34ч – 2 год обучения в год с проведением занятий 1 раза в неделю. Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Этапы реализации программы – проекта:

1. Подготовительный

- обсуждение программного материала со старшими школьниками

- формирование команд

- входное тестирование

1. Реализация программы занятий - тренировочный процесс
2. Промежуточное тестирование общефизического развития
3. Оценка уровня общефизического развития
4. Рефлексия

Проект – программа направлен на достижение следующих результатов:

участники проекта должны:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом, активно использовать спортивные игры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения требований по уровню подготовленности занимающихся;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- сохранить стабильный состав занимающихся;

- развивать физическую, техническую юных спортсменов, готовить к участию в школьных, районных спартакиадах;

- подготовить инструкторов и тренеров – наставников.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

***Типаев Х.Х.***

*МОУ СОШ №32*

Для начала рассмотрим термин «технология». В словаре иностранных слов дается следующее определение: в переводе с греческого Techne – искусство, мастерство, умение и - логия – совокупность методов обработки, изготовления, изменения состояния, свойств, формы объекта.

**Педагогическая технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействие, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Из приведенных определений можно выделить признаки технологии: процессуальный двусторонний характер взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся; совокупность приемов, методов; проектирование и организация процесса; наличие комфортных условий.

А теперь выделим определение для понятия «образовательная технология».

**Образовательная технология** – это процессная система совместной деятельности учащихся и учителя по проектированию (планированию), организации, ориентированию и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий участникам [5].

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

***Здоровьесберегающие технологии*** – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующая на здоровье ребенка. Это методы, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков…

Академик, хирург Н.М. Амосов говорит о здоровье: «Здоровье необходимо. Это базис счастья… Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю. Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно» [4].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [3].

***Функции здоровьесберегающей технологии*:**

* формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;
* информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
* диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
* адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности;
* интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [3].

*Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:*

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов «горного воздуха» и т.п. – также элементы этой технологии.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся. Примером могут, служит интегрированные уроки физической культуры и окружающего мира; Дни Здоровья и различные спортивные праздники.
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья [1].

***Типы технологий:***

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности на уроках физической культуры и переменах через игровую деятельность, витаминизация, организация здорового питания);

- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия) и оздоровительные системы – системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг, холизм и др.;

- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы, праздники здоровья и т.д.) [2].

Сегодняшний день физической культуры не погоня за результатами, а кропотливая работа учителей и родителей учащихся над укреплением здоровья детей, внедрение комплекса «Готов к труду и обороне».

Мы рассматриваем урок как коллективное взаимодействие: учитель и ученик. Мы считаем, что физическая культура для каждого ребенка, а занятие спортом для желающих. На уроках мы стремимся к единству духовного и физического здоровья.

К сожалению, в школе и сегодня еще обучение идет по принципу «Делай, как я». Дети лишь слепо подражают показанному учителем действию. Далеко не всегда, демонстрируя упражнение, учитель поясняет, какую цель преследует это упражнение, каково его применение в обыденной жизни, почему один элемент следует за другим, какая в данном движении заложена связь с тем, что было раньше, и с тем, что будет потом. А ведь для достижения эффективности обучения учительские объяснения вкупе с пониманием учащимися двигательных действий в ходе занятий должны стать непременным условием [6].

Поэтому мы за развивающее обучение на уроках физкультуры, при котором двигательная деятельность сочетается с развитием внимания, творческого игрового мышления, исследовательским поиском. Одна из задач, которую мы ставим перед собой, - приучить детей к самостоятельной деятельности, когда ученик, зная конечную цель, сам ставит перед собой задачу, ведущую к достижению этой цели, сам выбирает необходимые средства и способы действий и выполняет их.

Учитель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в своей деятельности мы отводим здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые представления по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Наша задача создать ситуацию успеха, через максимальный комфорт на уроке, что в свою очередь способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом. А для этого необходимо: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Важно, чтобы учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Это означает, что при всем многообразии образовательных программ для уроков физической культуры, именно результаты интеллектуальной деятельности, определяют различия в полученных результатах обучения, зачастую весьма существенные, даже среди учеников школы.

В силу этих обстоятельств можно со всей уверенностью утверждать, что именно применение современных технологий на уроках физической культуры, несомненно, является ключом к формированию здорового образа жизни ученика в школе [6].

**Литература**

1. Агишева Т.И. Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе. http:/www.allbest.ru/dip/.
2. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - № 11. – С. 33-35.
3. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – С. 138-163.
4. Синицин В.П. Здоровьесберегающие технологии в образовании

/nsportal.ru/shkola.tekhnoloqii.

1. Шамова Т.И. Образовательные технологии / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко //Управление образовательным процессом в адаптивной школе. – 2001. М.: Центр «Педагогический поиск» - С.244-247.

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Тихонова Е.К.***

*МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»*

*(e-mail: yekaterina.tikhonova2014@yandex.ru)*

В современно мире тема здоровья является актуальной. Сейчас так мало внимания уделяется здоровью, что процент заболеваемости вырос в разы. Особенно остро стоит эта проблема в общеобразовательных учреждениях.

Ежегодно первоклассники, поступая в школу проходят углубленный медосмотр, в котором выявляются многие заболевания. Наиболее частные патологии, выявляемые у будущих первоклассников нашей школы:

1. Нарушение зрения
2. Патология опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие)
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы.

Цель учителя физической культуры научить ребёнка общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью здоровьесберегающих технологий.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?», то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Если обобщить вышесказанное, то ***здоровьесберегающие технологии*** – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В эту систему входит:

* использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии;
* учет особенностей возрастного развития учащихся и разработка подходящей образовательной стратегии;
* создание благоприятного эмоционально-психологического климата на каждом уроке.
* использование разнообразных деятельности обучающих, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий*** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

***Функции здоровьесберегающих технологий:***

* *формирующая:* осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности т.е. наследственные качества плюс воздействие на личность социальных факторов;
* *информативно-коммуникативная*: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
* *диагностическая:* заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет выяснить природные возможности ребенка;
* *адаптивная:* обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.
* *интегративная*: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

1)обстановка и гигиенические условия в спортивном зале и на спортивной площадке;

2) число видов учебной деятельности, используемые учителем, средняя продолжительность различных видов физической деятельности;

3) использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

4) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

5) психологический климат на уроке;

6)наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

К ***гигиеническим условиям*** спортивного зала можно отнести:чистоту; температуру и свежесть воздуха; рациональность освещения; наличие спортивной формы; отсутствие монотонных, неприятных раздражителей.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

***Число видов учебной деятельности***, используемые учителем:рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, спортивные и подвижные игры и др. Норма – 4-7 видов за урок. Ориентировочная норма продолжительность различных видов учебной деятельности – 7-10 минут;

***Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся***. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества и т.д.); активные методы обучения; методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки;

***Мотивация к учебной деятельности.*** Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую: валеологическое просвещение учащихся и их родителей; нетрадиционные уроки; современные средства физической культуры; комбинирование методов, приемов физического воспитания; внеклассные формы физического воспитания.

***Создание благоприятного психологического климата в классе*** - залог эффективного преподавания во время урока.

Для успешности проведения урока поддерживаю благоприятный психологический климат, дающий заряд положительных эмоций, что определяет позитивное воздействие на здоровье учащихся. Благодаря благоприятному психологическому климату ребенок развивается, показывает свой талант, к чему способен, активно общается с преподавателем и сверстниками.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать: знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной    работе; помощь    родителям    в    построении    здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную информацию для разработки индивидуальных заданий при выполнении которых учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие изменения. Важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

Для выявления уровня физической подготовленности 2 раза в год проводится мониторинг. В начале года на основании полученных данных разрабатывается система мер по совершенствованию физической подготовленности с применением индивидуального подхода. В конце года проводится анализ результативности проделанной работы. Я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

В сентябре 2017 года в ходе мониторинга физической подготовленности мною совместно с учениками 7 класса было также проведено исследование среди учащихся школы для выявления такого заболевание как плоскостопие. Целью данной работыстало ознакомление учащихся с плоскостопием и о его последствиях, а также выявление у учащихся этого заболевания.

С помощьютестирования по отпечатку стопы было проверено 62 ученика. Среди них у 21 было выявлено плоскостопие. Результаты исследования говорят о средней степени заболеваемости плоскостопием среди учащихся нашей школы.

В результате данного исследования был разработан буклет для обучающихся и их родителей по профилактики плоскостопия. Этот буклет был роздан всем, у кого было выявлено плоскостопие.Детям было рассказано, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить. Т.е. необходимо заниматься физической культуры и избегать факторов, приводящих к плоскостопию.

Улучшение состояния здоровья школьников возможно только при совместных усилиях всех педагогов, использовании разных видов здоровьесберегающих технологий в урочное и внеурочное время. Учителя физкультуры вносят свой посильный вклад в общее дело, воспитывая интерес к ведению здорового образа жизни, мотивируя на сохранение здоровья, обучая правильной технике выполнения физических упражнений.

**Литература**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272;
2. Методическая газета для учителей «Здоровье детей», Время активного внимания/ А.Витковский. - М: Издательский дом «Первое сентября», 2008.- с.3-4.
3. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/ М.В.Антропов.– М.: Просвещение, 2004, - с.5-6.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ**

***Трубина Л.И.***

*МБОУ г.Иркутска СОШ №42*

Потребность в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и создании специальных программ обучения ЗОЖ обосновывается закономерностями изменений состояния здоровья населения, характера заболеваемости, продолжительности жизни, существенно влияющими на качество жизни человека.

Принято говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Можно говорить и о таком явлении в современном обществе: будучи физически и психически здоровым человеком, одновременно можно быть нравственным «уродом», то есть пренебрегать теми моральными принципами и установками, которые приняты в данном социуме, поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Компонент ЗОЖ

Двигательная Закаливание Рациональное Режим Отказ от

активность питание дня вредных

превычек

Таким образом, целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для самовыражения в различных областях нашей жизни, активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет себе лениться.

Как говорилось выше, здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, психических и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий: наследственность - 20%; окружающая среда - 20%; уровень медицинской помощи - 10%; образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так: человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%); экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%); социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%); медицинский фактор - 10%.

Отсюда следует, что если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И наоборот, человек, ведущий совершенно противоположный образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на преждевременную старость, сокращая тем самым продолжительность жизни [В.И. Дубровский, 2004], [Р.Ц. Айзман, 2005].

В современной науке выделяют следующие принципы формирования здорового образа жизни:

1) Принцип актуальности. Этот принцип призван обеспечить учащихся, наиболее важной и своевременной информацией. Актуальность информации определяется современными задачами по поддержанию здоровья, задачами здравоохранения. Она отражает проблемы, связанные со здоровьем детей, экологией, социальными нормами и ценностями и т. д.

2) Принцип доступности предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств обучения, интересам и потребностям подростка. Данный принцип предполагает оптимальный для усвоения объем информации. Важное значение для реализации принципа имеют дидактические подходы к изложению материала: переход от простого к сложному, от известного к неизвестному, четкое формулирование обобщений и выводов. Доступность информации достигается также эмоциональной образной речью, отсутствием в ней непонятных медицинских терминов и наименований, использованием в качестве примеров жизненных фактов, применением наглядных материалов.

3) Принцип активного участия способствует устойчивому закреплению знаний и навыков здорового образа жизни, включающий качественный анализ. При этом учащиеся высказывают версии по предлагаемому вопросу и вырабатывают наиболее подходящую точку зрения на проблему в процессе ее обсуждения. Решают ситуационные задачи, с необходимостью выбора и принятия решения, ролевые (разминочные, сюжетные) игры, рисование газет на тему и т.п.

4) Принцип индивидуального подхода предусматривает учет индивидуальных особенностей подростков. Необходимо, чтобы каждый подросток имел возможность получить индивидуальную консультацию по вопросам охраны и укрепления здоровья.

5) Системность является предпосылкой формирования позитивных в отношении здоровья стилей жизни, а также способствует сознательной смене стиля жизни при изменении объективных условий. Реализация принципа возможна лишь в условиях координации деятельности всех учреждений и организаций, задействованных в воспитании подростков (школ, учреждений среднего профессионального обучения, высших учебных заведений, лечебно-профилактических учреждений, родителей, руководителей спортивных секций, организаторов внеклассной работы и т. д.).

6) Принцип стимулирования сознательности и активности направлен на повышение активности подростков в вопросах здоровья, такая активность возможна только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип является чрезвычайно важным, так как выступает в качестве основополагающего для изменения форм поведения и стилей жизни.

**Педагогическое анкетирование** как метод сбора первичных данных позволил нам выявить представления о здоровом образе жизни и мотивации к его осуществлению у учащихся. Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно, с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 3-х балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ А, присуждалось 3 балла, за Б - 2 балла и за С - 0.

42 балла и выше - высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

- 31 балл - средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

- ниже - низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Анкетирование проводилось в индивидуальной форме, анонимно, с целью улучшения школьных уроков физкультуры, а собственно, сделать эти уроки более интересными и полезными, а также направлена на отношение старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

В анкете было представлено 30 утверждений, которые имели следующие обозначения: 1 - не согласен, 2-частично не согласен, 3 - частично согласен, 4 - согласен полностью. Оценка утверждений производилась в числовом эквиваленте, т.е. каждый отмеченный вариант ответа - респондент. Для того чтобы нам, более точно выявить достоверность анкеты, мы брали конкретные варианты ответов, а именно 1и 4. Полученные нами в ходе анкетирования результаты рассчитывались пропорциональным соотношением.

Среднестатистические результаты оценки здорового образа жизни учащихся МБОУ СОШ № 42. Уровни оценки ЗОЖ Высокий Средний Низкий 12% 57% 31%

Низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 31% испытуемых, и только 12% школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых заложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью.

При этом, несмотря на то, что 65% опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции, только 28% постоянно делают зарядку. Несмотря на низкий процент хронических заболеваний 7% (примерно 5 человек), регулярно обращаются к врачу 77% обследованных учащихся. При этом затрудняются ответить на вопрос о том, страдают хроническими заболеваниями они или нет 18% старшеклассников. Необходимо отметить, что 39% школьников 10 класса употребляют спиртные напитки и 58% курят табачные изделия.

Эти данные свидетельствуют о том, что среди учащихся 10 класса имеется большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни.

**Отношение школьников к активному отдыху и спорту**

|  |
| --- |
|  |
| Характеристика | Количество респондентов | % |
| Регулярно активно отдыхают | 41 | 63% |
| Иногда активно отдыхают | 19 | 29% |
| Никогда не отдыхают активно | 5 | 8% |
| Итого | 65 | 100% |
| Посещают спортзал постоянно | 34 | 52% |
| Иногда посещают спорт. секции | 28 | 43% |
| Не занимаются спортом | 3 | 5% |
| Итого | 65 | 100% |

|  |
| --- |
| Уровни оценки ЗОЖ |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 12 % | 57 % | 31 % |

Главной причиной, препятствующей учащимся к формированию здорового образа жизни, является их ежедневная загруженность учебными предметами, личное время у них уходит на выполнение домашних заданий. Поэтому не все могут выделить время на физкультурные занятия и имеют недостаточную информированность о проведении самостоятельных занятий. Согласно анонимному опросу респондентов одна часть из них занимается в спортивных секциях, проводят утреннюю гимнастику, ходят в туристические походы, относятся к физической культуре и вредным привычкам с правильным пониманием пользы и вреда. Другая же часть респондентов не имеет чёткого представления о здоровом образе жизни и о пользе физической культуры на организм и более склонны к негативным привычкам.

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ОЦЕНИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ**

***Трускова М.А.***

*МБОУ г. Иркутска СОЩ с углубленным изучением отдельных предметов №64*

Приоритетной целью школьного образования, в рамках реализации ФГОС ООО становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря - формирование совокупности «универсальных учебных действий», обеспечивающих компетенцию «умение учиться».

Важное место в формировании умения учиться занимают регулятивные универсальные учебные действия (далее регулятивные УУД), обеспечивающие организацию, регуляцию и коррекцию учебной деятельности, именно на них базируется способность ребёнка к самоорганизации учебной деятельности.

В образовательной практике многие трудности, с которыми сталкивается учитель во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся регулятивных УУД. Это нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения; учащиеся не обращают внимания на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии; не выделяют ошибки; не могут провести сравнение с уже освоенными движениями; оценить технику выполнения двигательного действия и др. В связи с этим, выполнение движения происходит неточно, детали техники игноруются, либо находятся причины для невыполнения, что приводит к снижению качества образования по предмету.

Многие педагоги и психологи указывают так же на несовершенство существующей системы оценивания учащихся. Оценивание только по пятибалльной системе (а по сути трехбалльной), сегодня - не соответствует ни запросам детей, ни требованиям ФГОС [8].

Отсутствуют четкие критерии оценки достижения планируемых результатов обучения, понятные учащимся, родителям и педагогам. Оценки, выставляемые учащимся, не дают представления об усвоении конкретных элементов знаний, умений, навыков по отдельным разделам рабочей программы, что не позволяет определить индивидуальную траекторию обучения каждого ученика.

**Критериальное оценивание** деятельности – процесс, основанный на сравнении достижений учащихся с четко определенными, заранее известными всем участникам процесса критериями, соответствующим и целям и содержанию деятельности [2,3].

**Цель:** применение оценочных листов и критерий оценивания на уроках физической культуры для успешного достижения метапредметных и предметных результатов обучения.

Совместно с учащимися мною были разработаны оценочные листы и критерии оценивания деятельности учащихся при проведении разминки на уроках и выполнении технических действий в баскетболе [приложение 1, 2, 3], которые были апробированы на уроках физической культуры.

Учащиеся самостоятельно оценивают свою деятельность и выступают в роли экспертов, оценивают деятельность своих одноклассников на уроке по критериям оценивания, алгоритм отметки заранее известен педагогу и учащимся, так как вырабатываются ими совместно.

Таблица 1.

**Оценочный лист собственной деятельности учащегося 6\_\_\_\_\_\_\_ класса**

**ФИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проведение разминки**

**(ученик выступает в роли дежурного – проводит разминку с классом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Критерий** | **Количество возможных баллов** | **Количество набранных баллов** |
| Внешний вид | Наличие спортивной единой формы. | 1 |  |
| Внешний вид не соответствует требованиям занятий. | 0 |  |
| Соблюдение правил техники безопасности | Хорошее поведение, нет замечаний. | 1 |  |
| Есть замечания. | 0 |  |
| Проведение разминки | Четкость и громкость произношения. | 1 |  |
| Не четкое произношение. | 0 |  |
| (учащийся выступает в роли дежурного) | Упражнения подобраны правильно и соответствуют цели и задачам урока. | 1 |  |
| Упражнения не соответствуют целям и задачам урока. | 0 |  |
|  | Правильная терминология упражнений. | 1 |  |
| Неправильная терминология упражнений. | 0 |  |
|  | Интересность упражнений, их новизна (1-2 упражнения), оригинальность. | 1 |  |
| Нет новых, интересных упражнений. | 0 |  |
|  | Наличие методических указаний, исправление ошибок у своих одноклассников. | 1 |  |
| Методических указаний нет, ошибки не исправляются. | 0 |  |
| **Максимальное количество баллов** | | **7** |  |
| **Итого сумма моих баллов** | | |  |

**Максимальное количество баллов 7**

6 – 7 баллов – оценка «5»

4 - 5 баллов - оценка «4»

2 – 3 баллов - оценка «3»

0 – 1 баллов - оценка «2» (необходимо выполнить работу над ошибками)

**Моя оценка за проведение разминки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Таблица 2

**Оценочный лист учащегося 6 \_\_\_\_\_ класса**

**ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Критерий** | **Кол-во возможных баллов** | **Кол-во набранных баллов** |
| **Задание № 1 Техника бросков мяча в движении после ведения** | | | |
| Техника ведения | Ведение дальней рукой от конуса (без видимых ошибок) | 2 |  |
| Наличие мелких ошибок (пронос мяча) | 1 |  |
| Грубые ошибки (двойное ведение, пробежка, потеря контроля над мячом) | 0 |  |
|  | Выполнение – 1 шаг правой, 2 шаг левой ногой, выносит мяч вверх и направляет его в корзину (без ошибок) | 2 |  |
| Мелкие ошибки (выполнение 1 шага) | 1 |  |
| Грубые ошибки (выполнение более 2х шагов) | 0 |  |
| Количество попаданий в кольцо (раз) | 3 – 4 | 2 |  |
| 1 – 2 | 1 |  |
| 0 | 0 |  |
| **Максимальное количество баллов** | | **6** |  |
| **Итого сумма моих баллов** | | |  |
| **Задание №2 Техника бросков мяча одной рукой с места** | | | |
| Техника выполнения | Правильное и.п. ног и руки с мячом, согласованная работа рук и ног. Правильная траектория полета мяча (без ошибок) | 2 |  |
| Мелкие ошибки (неполное выпрямление руки в локтевом суставе, плоская траектория полета мяча) | 1 |  |
| Грубые ошибки (неправильное и.п. ног и руки с мячом перед броском, бросок выполнен резко, нет плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти) | 0 |  |
| Количество попаданий в кольцо (раз) | 4 – 6 | 2 |  |
| 1 – 3 | 1 |  |
| 0 | 0 |  |
| **Максимальное количество баллов** | | **4** |  |
| **Итого сумма моих баллов** | | |  |
| **Задание № 3**  **Техника ведения мяча по прямой, с изменением направления движения и высоты отскока ведущей и неведущей рукой** | | | |
| Техника ведения | Ведение правой, левой рукой (без ошибок) | 2 |  |
| Мелкие ошибки (пронос мяча, не совсем четкое чередование работы рук) | 1 |  |
| Грубые ошибки (руки не правильно накладываются на мяч, не согнуты ноги, неумение чередовать работу правой, левой, потеря контроля над мячом) | 0 |  |
|  | Обводка всех конусов, обручей дальней рукой (без ошибок) | 2 |  |
| Мелкие ошибки (пронос мяча) | 1 |  |
| Грубые ошибки (обводка ближней рукой, сбит конус) | 0 |  |
|  | Выполнение упражнений в одном заданном темпе | 2 |  |
| Выполнение упражнений бегом и шагом | 1 |  |
| Выполнение упражнений шагом, не соблюдение дистанции | 0 |  |
| **Максимальное количество баллов** | | **6** |  |
| **Итого сумма моих баллов** | | |  |
| **Итого сумма моих баллов за все упражнения** | | |  |

**Максимальное количество баллов за все упражнения - 16**

14 – 16 баллов – оценка «5»

9 – 13 баллов - оценка «4»

4 – 8 баллов - оценка «3»

0 – 3 баллов - оценка «2» (необходимо выполнить работу над ошибками)

**Моя оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вывод.** В результате исследования было выявлено, что включение ученика в самооценивание и взаимооценивание способствует формированию у него верного представления об уровне своих возможностей. Все это позволяет исключить взаимонепонимание между учителем и учащимися. Формируется навык самооценки и взаимооценки. Ученик может определить уровень успешности своего обучения и информировать родителей, т.к. ему известен четкий алгоритм выведения оценки. Зная свои недочеты – поработать над их устранением дома.

Предлагаемый материал, основывающийся на формировании регулятивных УУД, позволит проводить самооценку различных видов деятельности, в том числе двигательной и может быть широко использован учителями физической культуры общеобразовательных школ, а также преподавателями иных учебных заведений, включая высшие.

**Литература**

1. Асмолов, А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. – М.: Просвещение, 2010. – 159 с.

2. Битянова, М.Р., Меркулова, Т.В. Дидактический материал «Система педагогической деятельности в условиях реализации ФГОС ОО: проектирование образовательных ситуаций, методическое обеспечение, мониторинг образовательных результатов» Образовательный проект «Умная школа» – М.: Центр психологического сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ», 2014 г.

3. Битянова, М.Р., Меркулова, Т.В., Беглова, Т.В. Дидактический материал «Личностные образовательные результаты и условия их достижения» Образовательный проект «ТОЧКА ПСИ» г. Москва, 2014 г.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 142 с.

5. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

6. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 2018 с.

7. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.

8. Фишман, И.С., Голуб, Г.Б. Формирующая оценка образовательных результатов учащихся. Методическое пособие. – Самара: Учебная литература, 2007. – 244 с.

**КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ – СОВРЕМЕННОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Турусина О.Ф.***

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад № 75*

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Одна из причин нарушений здоровья – недостаток движения.

Научные исследования лаборатории профессора И.А. Аршавского доказали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня детей, способствует повышению иммунитета, совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики. Под действием физических упражнений, в результате двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие и сложные движения приходится осуществлять ребенку, тем успешнее идет процесс его психического развития.

***Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей.***

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, различные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Привлекая детей к занятиям спортом, физкультурой, создавая условия для повышения двигательной активности, воспитывая привычку к активному отдыху, педагоги выходят на борьбу с гиподинамией, проблемой, которая встает все острее и для детей, и для взрослых.

Один из интересных и современных видов спорта и активного отдыха – катание на роликовых коньках.

Катание на роликах очень активный, но довольно молодой вид спорта. С каждым годом увеличивает свою популярность и массовость, так как достаточно демократичен и доступен всем желающим, начиная с детей дошкольного возраста. Это сложно координационный вид спорта. При катании на роликах развивается сердечно-сосудистая система, дыхательная система, укрепляются мышцы и связки, улучшается чувство равновесия, формируются новые разнообразные умения и навыки.

В нашей стране, роликовый спорт сейчас активно развивается, особенно в крупных городах. Проводятся соревнования, открываются роллердромы, где можно покататься и посостязаться в любое время года. Появляются новые дисциплины – катание на скорость, выполнение различных фигур, слалом, фигурное катание, фристайл, прыжки, городское катание. Катание на роликах становится модным видом активного отдыха, особенно среди молодежи.

Катание на роликовых коньках можно рассматривать и как вариант активного семейного отдыха родителей и детей.

Как вид двигательной активности, катание на роликах очень разнообразно, динамично и эмоционально, чем и привлекает дошкольников. Детям нравится скользить, выполнять различные фигуры, катиться объезжая фишки, прыгать, соревноваться на скорость, играть в игры и т.д. В процессе занятий на роликах, дети овладевают новыми сложно-координационными навыками, развиваются чувство баланса, скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость, координация движений.

Дети занимаются с увлечением и незаметно для себя набирают большое количество локомоций, достаточно высокой интенсивности. Учитывая, что роликовые коньки сами имеют значительный вес, относительно веса ребенка, увеличивается мощность физической нагрузки. Такие занятия, вызывающие напряжение физиологических функций и обеспечивающие тренирующий эффект оказывают хорошее оздоровительное воздействие.

В нашем детском саду реализуется Программа дополнительного образования по обучению детей катанию на роликовых коньках.

***Цель Программы:*** Укрепление здоровья и оптимизация двигательной активности дошкольников, гармоничное развитие всех систем организма, обучение базовой технике катания на роликовых коньках. Формирование потребности в двигательной активности.

Занятия проводятся с детьми 6-7 лет в спортивном зале 2 раза в неделю. Срок реализации Программы 1учебный год.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

***К концу учебного года дети на роликовых коньках***

***умеют:***

- катиться лицом вперед прямо, набирать и контролировать скорость.

- выполнять поворот на 2-ух ногах вправо и влево.

- выполнять поворот отталкиваясь одной ногой вправо м влево.

- выполнять торможение способами «плуг», «полуплуг».

- съезжать с небольших горок

- выполнять прыжки в движении

- выполнять прыжки на месте с поворотом

- группироваться при падениях

- самостоятельно одевать и снимать роликовые коньки и защиту.

- исполнить танцевальную композицию на роликовых коньках.

***знают:***

***-*** правильную технику катания

- правила ТБ при катании.

- правила подвижных игр.

Освоив базовые навыки правильного катания на роликах, дети могут применять их течение всей жизни, как вид активного отдыха, для тренировки физических качеств, для совершенствования техники двигательных навыков, соревнуясь и общаясь с друзьями, перенося сформированные навыки на новые виды двигательной активности и др.

Владение навыками правильного катания, дает возможность кататься на роликах долго и с удовольствием, применять полученные умения в катании на коньках на льду, игре в хоккей, катании на горных и беговых лыжах (коньковый ход).

Катаясь на роликовых коньках, дошкольники приобретают привычку отдыхать активно с пользой для здоровья, как учил великий физиолог И.П. Павлов « Лучший отдых – это смена деятельности».

**Литература**

1. Аршавский И. А. « Ваш малыш может не болеть.» — М.: Советский спорт, 1990.— 30 с.
2. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***Федотов В.С.***

*п. Горячий Ключ Иркутский район*

Участие детей во внеурочной и внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности решает много важнейших задач. Потребность в движении и повышенной двигательной активности является наиболее важной биологической особенностью организма. Специальными исследованиями установлено, что в условиях школьного режима двигательная потребность детей удовлетворяется только на 18-20%. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20-40%. Для удовлетворения естественной потребности школьников в движениях суточный объём их активных движений должен быть не менее 2-х часов, а недельный – не менее 14 часов. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая нагрузка. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Конечным результатом влияния физической нагрузки на всём протяжении обучения, развития и воспитания у учащихся должно быть сформировано уважительное отношение к физической культуре личности, способной определить свой образ жизни.

Методологической основой исследования послужили труды ученых в области формирования здоровья, особенностей возрастного развития младших школьников, теории и методики преподавания физической культуры, особенностей физического воспитания младших школьников (Бальсевич В.К., 1998; Зимкин Н.В.,1975; Ильин Е.П.,2000; Смирнов В.М.,2002; Фомин Н.А, 1992; Матвеев А.П.,2003; Лях В.И.,2004; и др.)

Организация исследования проводилась на базе МОУ ИРМО «Горячеключевской СОШ»

**Цель исследования** - рассмотрение влияния внеурочной деятельности на уровень подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Основой эксперимента занятия по учебной программе, во неурочной деятельности, дополнительных занятий на свежем воздухе и в спортивных секциях. В эксперименте участвовали две группы: учащиеся 4 «б» класса количестве 20 человека и 4 «а» класса МОУ ИРМО «Горячеключевская СОШ» - 20 человека. Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях с сентября 2016 по май 2017 года. Всего в эксперименте приняло участие 40 обучающихся, из них мальчиков - 24, девочек – 16. Экспериментальная группа (4 «б») занималась физической культурой (3 часа в неделю), посещали спортивные секции, посещали занятия внеурочной деятельности в объёме двух-трех часов в неделю. Контрольная группа (4«а») занималась по стандартной программе. На начальном этапе было проведено входное тестирование в обеих группах: проба Штанге, проба Генчи, прыжки в длину с места, бег 1000 м, подъём туловища из положения лёжа, подтягивание на перекладине (мальчики), вис (девочки). В экспериментальной группе использовались упражнения для развития скоростно-силовых, координационных двигательных способностей и развития общей и специальной выносливости. Большое место уделялось разнообразным подвижным играм, эстафетам и кроссовой подготовке. Внеурочная деятельность (корригирующая гимнастика) проводилась один раз в неделю, спортивные секции – 2 раза в неделю в течение всего эксперимента.

На промежуточном этапе вновь было проведено фиксирование результатов тестовых упражнений, анализ которых показал:

* во-первых, необходимо повысить мотивацию у младших школьников занятиям физической культурой;
* во-вторых, обучить навыкам укрепления здоровья в процессе развития двигательных способностей, предупредить появление возможных вредных привычек;
* в - третьих, совершенствовать методику организации и проведения занятий по физической культуре, отработать систему контроля.

На основании полученных данных результаты отражены в таблице № 1.

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | 4 «б» | 4 «а» |
| 1. | Мотивация к занятиям физической культурой | 4,12 | 1,10 |
| 2. | Двигательная подготовленность и двигательные навыки | 4,23 | 2,18 |
| 3. | Знания по физической культуре | 4,91 | 2,15 |
| 4. | Навыки физкультурно-оздоровительной деятельности | 4,92 | 1,5 |
| 5. | Здоровье | 4,1 | 3,9 |

Оценивая уровни физической подготовленности по показателям: силовые, скоростные качества и выносливость, можно видеть, что результаты учащихся 4 «а» класса по всем показателям ниже, чем в 4 «б» классе, что заметно сказывается на работоспособности, эмоциональной устойчивости, и сохранности функциональных резервов организма. Исследования показали, что в развитии отстаёт силовой показатель и специальная выносливость. Таким образом, увеличив объем двигательной активности учащихся, улучшилась двигательная подготовленность учащихся.

**Вывод:** Следовательно, проведенное исследование показало, что занятия внеурочной деятельностью, спортивными секциями необходимо, так как он способствует улучшению физической подготовленности учащихся, а значит и изменяется физическое развитие ребенка. По итогам проведенного тестирования, я выявила, что в экспериментальной группе (4«б») отмечается увеличение физической подготовленности намного выше, чем в контрольной.

**Литература**

1.Болонов Г.П. Методическое пособие «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера», 2005. с.16-20.

2.Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

3.Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель»,2008.

4.Лях В.И. Зданевич, А.А; «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы», Москва: «Просвещение»,2016г. с.63.

5.Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура 1 – 4 кл. Просвещение. 2014г. С. 30; 92-95.

6.Патрикеев А.Ю.«Подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО», 2007.

7.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

***Халбанов М.А.***

*МБОУ г.Иркутска СОШ №32*

Процесс проведения урока и формирования интереса к занятиям физической культурой - это достаточно трудоемкий процесс, который включает в себя основные знания о физической культуре, овладение жизненно важными двигательными навыками, обучение детей самостоятельности, умение работать в социуме. Поэтому, функцией физической культуры в школе является не только сохранение здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка. [2]. Однако на сегодняшний день технический прогресс и социальные изменения в стране сказываются на уровне заинтересованности детей к занятиям физической культурой.

Важным элементом занятий физической культурой является мотивация. Мотивация – это совокупность (причин) мотивов, побуждающих обучающихся к активной деятельности на уроке.

Так как стержнем любой деятельности является мотивационный компонент, то модернизация урока физической культуры, конечно же, должна базироваться на применении современных технологий в учебном процессе. Можно использовать различные методы её формирования, чтобы она могла обеспечивать и поддерживать успешную деятельность на протяжении продолжительного периода времени. Формирование интереса к физической культуре можно считать видом практической и познавательной деятельности человека [4].

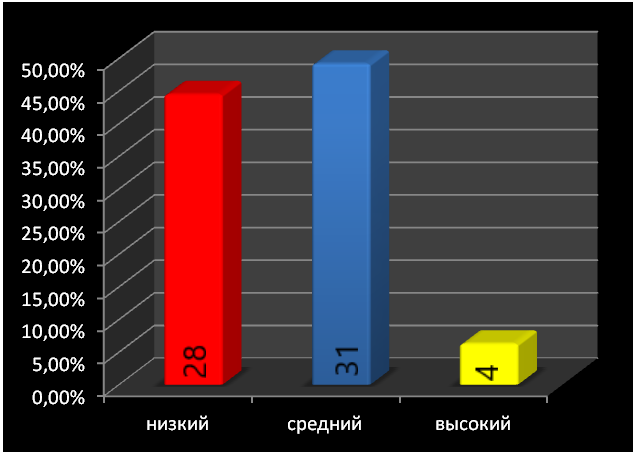
Таким образом, одним из путей решения данной проблемы является формирование мотивационно-ценностного отношения обучающихся к физической культуре, что позволяет исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие участие учащихся в общественной жизни [1,3].

Использование информационно-коммуникационных технологийна уроках физической культуры - это полезная и интересная форма работы и для ученика, и для учителя. Эта новинка показала, что учащиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме. Занятия, проводимые в игровой форме, обладают разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся, способствуют созданию положительного эмоционального фона и возникновению чувства удовлетворенности, что создает положительное отношение школьников к занятиям физическими упражнениями [5,6].

В связи с этим, проведена экспериментальная работа с использованием спортивного ориентирования как средства повышения мотивации к занятиям физической культуры. Исследование проводилось на базе МБОУ города Иркутска СОШ №32. В исследовании приняли обучающиеся 7 классов в количестве 63 человек.

В начале эксперимента нами было проведено анкетирование, целью которой было выявления уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Результаты показали следующее. К категории низкая мотивация относятся 28 человек (44,5%), к средней 31 человек (49,2%), к высокой 4 (6,3%).

Рисунок 1



Первичный уровень мотивации

После этого нами было включено в календарно тематическое планирование третьим часом спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты(КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков [6].

На этих уроках ребята смотрят видео материалы связанные с этой тематикой, обучаются владеть компасом, в роли которого используются их гаджеты, учатся работать с картой. Но в отличии от стандартного спортивного ориентирования обучающиеся делятся на группы, и всей командой проходят дистанцию. Время защитывается по последнему.

После того как дети прозанимались 5 месяцев по этой программе нами было проведено повторное тестирование на выявление уровня мотивации. Результаты показали, что к низкому уровню мотивации относятся 20 человек из 28 ранее, к среднему 35 (31 изначально), к высокому 12 (8 до этого).

Рисунок 2

Вторичный уровень мотивации

Исходя из полученных результатов мы видим, что наблюдается хоть и не значительный, но положительный рост уровня мотивации. На наш взгляд это связано с кратковременностью эксперимента. Завершающей фазой эксперимента планируется выступление на соревнованиях.

**Литература**

1. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Под ред. Л.И. Божович, Л.В.Благонадежной. - М. : АСТ-Пресс, 2002. - 460 с.

2. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. - 127 с.

3. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2012. №4.

4. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. - 243 с.

5. Холодов Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. - 480 с.

6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование>

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ В ГРУППЕ**

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Хохлов А.В.***

*с. Пивовариха, Иркутский район, Иркутск, (e-mail:* [*hoanv@mail.ru*](mailto:hoanv@mail.ru)*)*

Начальный этап обучения баскетболу детей отличается сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, особенностями занимающихся и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо с особой тщательностью решать на этом этапе.

Обучение баскетболу в этом возрасте представляет собой не самоцель, а лишь средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Однако это не противоречит осуществлению специализированной подготовки, проводимой сообразно с этими ведущими задачами.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: 1) знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания и 2) отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ [7].

Обучений детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. Конечной целью подготовки детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки - решающее условие эффективности избранной системы подготовки [7,9].

Формирование двигательных навыков - важная задача процесса обучения. Ее решают посредством специальных методов обучения: целостного и расчлененного. Оба они находят применение в практике работы с детьми. Но все же ведущее место занимает целостный метод. В качестве одной из причин этого следует назвать особую сложность приемов игры, которые всегда представляют единство двух сторон - внешней, т.е. техники, и внутренней, смысловой, т.е. тактики. Техника движений всегда обусловлена условиями применения. Отрыв техники от тактики порождает утерю причинно-следственной связи и, следовательно, затрудняет понимание ее целесообразности. Это тем более опасно, когда изучаемое движение искажается. Игровые примы, как правило, представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Разделить их на части, выполнение которых было бы возможно без искажения внутренней структуры и кинематики движения, очень трудно.

Разучивание нового осуществляется посредством методов показа, объяснения и упражнения. С помощью первых двух методов у занимающихся создается представление об изучаемом движении. В дальнейшем эти представления уточняются и закрепляются в процессе упражнений. Это не исключает возможности повторного объяснений и показа закрепляемого материала.

Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают высокого уровня совершенства. Это позволяет переключить внимание на характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества и изобретательности от каждого занимающегося.

Игровой метод в работе с детьми способствует успешному решению задач всех видов подготовки. При обучении технике игровые навыки адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний. Тактические действия лучше всего осваиваются в упрощенных условиях "маленьких" игр [9].

Как правило, в этом возрасте дети еще имеют самые минимальные представления об игре в баскетбол и не владеют специальными навыками, но отличаются безграничной верой в свои возможности, активностью в игре и стремлением стать "большим мастером баскетбола".

Конечная цель систематизированных занятий в этом возрасте сводится к тому, чтобы выработать у детей так называемое чувство мяча, научить их обращаться с ним. Для этого они должны научиться правильно выходить на мяч для овладения им, ловить мяч и передвигаться с ним в руках, правильно бросать его на различные расстояния, постоянно наблюдать за играющим.

Характерным для этого этапа обучения является ограничение количества изучаемых технических приемов и преобладающее использование подвижных игр. Игру в баскетбол (мини) вводят лишь в конце периода, когда дети научатся ловить, передавать мяч и передвигаться с ним, будут понимать основные тактические задачи в нападении и защите.

Главной целью занятий по баскетболу с детьми данного возраста является обеспечение полноценного физического развития и приобретение комплекса качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях баскетболом. Именно в этом возрасте целенаправленное развитие этих качеств дает наиболее ощутимый результат и становится реальной основой будущего высокого спортивного мастерства.

Учебный процесс с детьми, занимающимися баскетболом складывается из: физической, технической, тактической, морально-волевой (психологической) и теоретической подготовки. Все эти стороны подготовки взаимосвязаны, а условное их деление лишь облегчает анализ всей работы.

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного баскетболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в баскетбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем и тем самым укрепляет здоровье занимающихся.

В данном возрасте еще не следует делить физическую подготовку на общую и специальную, так как главное ее назначение - достижение всестороннего физического развития. Основное содержание составляют общеразвивающие упражнения. Специальные качества развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и игры в баскетбол.

Одна из особенностей физической подготовки младших школьников состоит в том, что они не располагают возможностями для интенсивного развития всех физических качеств, а лишь некоторые из них. К числу последних относятся ловкость, гибкость и быстрота.

Техническая подготовка имеет решающее значение для формирования будущего баскетболиста. Не овладев техническими приемами, невозможно принять участие в игре и, следовательно, нельзя освоить ее тактику.

Изучение техники всегда должно проходить вместе с тактикой, на фоне тактических задач. Выполнение техники возможно лишь после определения тактической задачи и на короткий период, до овладения основой движения. Дальнейшая детализация и закрепление технического приема проходит также на фоне решения тактической задачи. Изолированное обучение технике с последующим (в более старшем возрасте) соединением с тактикой не дает желаемого результата и не позволяет достичь высокого спортивного мастерства.

Правильно организованная техническая подготовка обязательно должна быть связана и с физической подготовкой. Всесторонняя физическая подготовка есть основа для овладения техникой баскетбола. Чем выше уровень двигательных возможностей, тем легче, прочнее усваиваются специальные приемы. После того как техника будет освоена, рост мастерства больше всего будет связан с совершенствованием уровня специальных физических качеств.

Тактическая подготовка при работе с детьми занимает важное место, ибо она означает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, т.е. техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Именно это и является содержанием тактической подготовки.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью специальных средств, к числу которых относятся парные, групповые (с пассивным противником) и игровые упражнения (2х1, 2х2, 3х2, 3х3), подвижные игры и игра в мини-баскетбол. Однако ни одно из этих средств не является универсальным. Они используются последовательно или комплексно на разных этапах обучения.

Морально-волевая (психологическая) подготовка столь же необходима при работе с детьми, как и другие стороны подготовки. По своему содержанию этот раздел подготовки целиком направлен на воспитание у занимающихся лучших черт характера. Младший школьный возраст в отношении воспитательного воздействия столь же податлив и благоприятен, как и в отношении обучения двигательным действиям. Успех начальной подготовки, как никакой другой, зависит от качества этого сложного раздела работы.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки юных баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о содержании игры, закономерностях двигательной деятельности.

Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.

Тесная взаимосвязь между всеми видами подготовки вызывает необходимость преимущественного использования комплексных форм и методов занятий с юными спортсменами. Почти на всех занятиях нужно решать задачи как минимум трех видов подготовки: физической, технической и тактической.

Систематическая учебно-тренировочная работа проводится пока только в детско-юношеских спортивных школах, в которые отбирают наиболее одаренных детей. К сожалению, в общеобразовательных школах баскетбол еще не получил должного развития. Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы игры в нападении, защите.

Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это перемещения по площадке, затем изучение техники игры в нападении и постепенно вводятся элементы защиты. К перемещениям по площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

У детей данного возраста недостаточно развита мышечная сила, координация и точность движений. Младшие школьники не всегда правильно повторяют движения, воспринимают направление движения относительно собственного тела. Выполнение упражнений, связанных с сохранением равновесия, сложных по координации требует концентрации внимания. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, так как силовые, особенно статические упражнения вызывают быстрое развитие охранительного торможения, связанного с низким уровнем развития силы.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания и отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ.

Начальный этап обучения детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

**Литература**

1.Бальсевич В.К. Онтокинезеология человека.. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

2..Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 154 с.

3 .Бойко В.С., Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. - Брянск, 1999. - 98 с.

4 .Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2000.

5 .Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировке баскетболистов 10-13 лет. -М., 1999.

6 .Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов. - Пенза, 2001. - 4.1. Основы обучения технике игры. - 231 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., -М.: "Академия", 2002. -480с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ШКОЛЫ**

***Худяева Н.В.***

*ГОКУ Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 27» г. Братск*

Высокая суммарная нагрузка учащихся школ с продленным днем требует постоянного контроля за состоянием здоровья детей и организации мероприятий, способствующих улучшению жизнедеятельности различных органов и систем организма.

Важной задачей для учителя физической культуры должна являться организация двигательного режима школьников, поскольку именно дополнительные занятия физическими упражнениями обеспечивают активный отдых учащимся и удовлетворяют их естественную потребность в движениях.

Всем известно, что в процессе учебных занятий активно участвуют в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку.

В результате у школьников с ограниченными возможностями здоровья происходит снижение работоспособности, ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. Из – за длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловище вперед.

В результате изучения показателей медицинских осмотров (2016 – 2018) были выявлены следующие нарушения в физическом развитии детей – это заболевания опорно – двигательного аппарата, а именно - нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз и нарушения зрения.

Таблица1

**Показатели медицинских осмотров 2016 – 2018 гг.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нарушение осанки | 65 % |
| Плоскостопие | 14% |
| Сколиоз | 3% |
| Нарушение зрения | 30% |

На основании полученных данных в школе организована физкультурно – оздоровительная работа в урочное и внеурочное время.

Особенно актуально данное направление деятельности для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

**Целью** физкультурно - оздоровительной работы является:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Для реализации цели решаются следующие **задачи** физкультурно – оздоровительной работы:

* Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
* Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, содействие физическому развитию, профилактика наиболее распространенных заболеваний.
* Создание условий для сохранения здоровья и физического развития

Основными формами занятий в школе являются: уроки по физической культуре. Это основная форма обучения и главное звено физического воспитания в школе; проведение спортивных часов, которые проходят на высоком, психо – эмоциональном уровне. Дети становятся более активными и коммуникабельными; проведение занятий по ЛФК, в которые включены: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушении осанки, кинезиологические упражнения, гимнастика для глаз. Это способствует коррекции имеющихся дефектов, стабилизации функциональных систем организма; проведение подвижных игр на перемене в помещении и во время прогулок.

Решают задачу активного отдыха обучающихся после урока, способствуют снижению утомления, повышению работоспособности. Наиболее эффективными играми на переменах являются игры малой и средней подвижности. Во время отдыха на перемене лучше использовать дружескую форму общения.

Внеклассная физкультурно – оздоровительная работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных мероприятий. Их любят учащиеся, они стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом и являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта

Стали традиционными мероприятия, направленные на организацию активного отдыха детей это:

* дни Здоровья, которые способствуют сплочению коллектива, развитию двигательных качеств, укреплению здоровья;
* спортивные праздники, посвященные различным датам («Проводы русской зимы», «День защитника Отечества») - развивают уважительное отношение друг к другу, чувство товарищества;
* посещение спортивных секций: «Подвижные игры», «Спортивные игры» во второй половине дня, где учащиеся на основании интересов и склонностей проявляют себя в определенном виде спорта;
* внутришкольные первенства по различным видам спорта: «Перестрелка», мини – волейбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки, на которых обучающиеся соревнуются и защищают честь своего класса;
* спартакиада среди коррекционных школ города и района, которые проводятся по разным видам спорта. Правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады, способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.
* участие в городских спортивных мероприятиях среди общеобразовательных школ: кросс здоровья, школьная лига по боулингу, шашечный турнир развивают стремление и волю к победе.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека.

Таким образом, грамотная организация и систематическое проведение мероприятий физкультурно – оздоровительной направленности в школе способствуют сохранению и укреплению здорового образа жизни, а занятия спортом оказывают благотворное влияние на психологическое, моральное, эмоциональное состояние каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

**Литература**

1. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости: учеб. пособие / Э.С. Аветисов. – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 103с.
2. Воронкова, В.В. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. Ф-ов пед. Институтов. – М.:Школа – пресс, 2011г.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Дмитриев, А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск. 2012г.

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Червоний Т.Н.***

*с. Пивовариха Иркутский район*

В соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь и которые заложены в ФГОС и концепции модернизации российского образования, образовательное учреждение (независимо от того, по каким программам строит образовательный процесс) обязано:

* обеспечить индивидуализацию для каждого ребенка;
* обеспечить условия для самоопределения и самореализации личности;
* реализовать право ребенка на свободный выбор деятельности, мнений и рассуждений;
* помнить, что ребенок - активный участник педагогического процесса;
* привлекать детей к занятиям без психологического принуждения, опираясь на их интерес к содержанию и формам деятельности, учитывая их социальный опыт;
* обеспечить эмоционально-личностное и социально-нравственное развитие ребенка, сохранить и укрепить здоровье детей.

Все эти требования можно реализовать лишь при одном условии - кардинально изменить организацию педагогического процесса на занятиях по физической культуре, путем выбора наиболее эффективных средств обучения и воспитания, что требует широкого внедрения в педагогический процесс инновационных и альтернативных форм и способов ведения образовательной деятельности.

В этой связи, педагоги по физической культуре стремятся найти новые, инновационные, наиболее эффективные пути, средства решения поставленных задач.

Сегодня одним из наиболее ярких, развивающих, интересных, значимых методов, как для взрослых, так и для детей школьного возраста является проектная деятельность. Это обусловлено тем, что проектирование во всех сферах человеческой деятельности становится универсальным инструментарием, позволяющим обеспечить ее системность, целеориентированность и результативность.

***Проект*** – это самостоятельная работа учащихся, выполняемая под руководством учителя. Здесь учитель должен выступать лишь в роли консультанта, советчика, направляющего, но не более того. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Темы ребята выбирают самостоятельно или по рекомендации учителя. Желательно предлагать им то, что вызывает у них интерес, стремление высказать свою точку зрения. Проекты могут быть спортивно-тренировочной и оздоровительной направленности: например «Значение физической культуры для моего роста и развития организма», «Моя физическая культура. Как я это понимаю», «Отрицательное воздействие малоподвижного образа жизни на мое формирование. Что этому противо­поставить», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности», «Физическая культура в моем самоутверждении», «Забота о своей осанке», «Комплекс физических упражнений, который предложу своим друзьям» и.т.д Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания морально-волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. Проектная технология может помочь в разрешении части проблем, так как в урок двигательной активности она привносит и интеллектуальную деятельность. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроке двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Серьезным этапом работы над проектом является его «защита». Представляя свой проект, учащиеся осознают, что стало результатом их работы. Важно, чтобы ребенок, готовясь к «защите» учился анализировать свои действия, и на основе этого принимать новые решения.

Проектное обучение можно представить как способ организации педагогического процесса на занятиях по физической культуре, основанный на взаимодействии с окружающей средой физкультурного зала, поэтапную практическую деятельность по достижению поставленной цели.

В основу метода проектов заложена идея о направленности познавательной деятельности школьников на результат, который достигается в процессе совместной работы педагога по физической культуре, детей над определенными практическими умениями и навыками. Решить проблему или работать над проектом в данном случае значит - применить необходимые умения и навыки в области физическая культура и получить ощутимый результат.

Проекты, вне зависимости от вида нуждаются в постоянном внимании, помощи и сопровождении со стороны взрослых на каждом этапе реализации. Особенностью проектной деятельности на занятиях по физической культуре является то, что ребенок еще не может самостоятельно сформулировать проблему, определить цель (замысел). Поэтому в процессе организации занятий по физической культуре проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети и педагог по физической культуре, а также вовлекаются родители и другие члены семьи. Родители могут быть не только источниками информации, реальной помощи и поддержки ребенку и педагогу в процессе работы над проектом, но и стать непосредственными участниками образовательного процесса, обогатить свой педагогический опыт, испытать чувство сопричастности и удовлетворения от своих успехов и успехов ребенка.

***Цели и задачи проектного метода***

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей.

***Общие задачи развития, специфичные для каждого возраста:***

1. обеспечение психологического благополучия и здоровья детей;
2. развитие познавательных способностей;
3. развитие творческого воображения;
4. развитие творческого мышления;
5. развитие коммуникативных навыков.

В основе метода проектов лежит идея, составляющая суть понятия «проект», его направленность на результат, который можно получить при решении практической или теоретической проблемы. Этот результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Что дает работа над проектом?

Во-первых, учащиеся могут провести параллель между знаниями, приобретенными в учебе с реальным миром. Во-вторых, ученики рассматривают множество проблем встречающихся в жизни и находят способы их решения, как следствие имеют возможность сформировать качества необходимые для успешной личной и профессиональной деятельности. В-третьих, они уже в стенах школы могут задуматься о будущей профессии и проанализировать свои возможности.

Очень важно здесь научить их мыслить творчески, обращая внимание на возможность нестандартного мышления и видения, как самой проблемы, так и ее решения.

Педагог по физической культуре выступает как организатор детской двигательной деятельности, он источник информации, консультант, эксперт. Он - основной руководитель проекта и последующей исследовательской, игровой, художественной, практико-ориентированной деятельности, координатор индивидуальных и групповых усилий детей в решении проблемы.

**Литература**

1. Бурмакина В.Ф., Фалина И.Н. ИКТ-компетентность учащихся. - Режим доступа: http://www.sitos.mesi.ru/Default.aspx?id=6
2. Полат. Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Полат Е.С, Бухаркина М.Ю. – М.:Академия. 2007. – С.120.
3. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М., “Народное образование”, 1998. – С. 235.
4. Чечель И.Г. Метод проектов, или попытка избавить учителя от обязанностей всезнающего оракула [Текст] / Чечель И.Г. // Директор школы.- № 3. – 1998

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ**

***Черных В. С.***

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Зима*

Тема формирования здорового образа жизни у детей через взаимодействие с семьей является достаточно важной и довольно сложной. Сложность данной проблемы заключается в том, что зачастую мы остаемся один на один в решении данного вопроса, потому что большинство семей при попытке педагогов привлечь их к взаимодействию, ссылаются на нехватку времени и знаний. Есть такие семьи, которые пренебрежительно относятся к своим обязанностям, у некоторых отсутствует потребность вести здоровый образ жизни. Ни для кого не секрет, что привычка к здоровому образу жизни – это самая главная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения призваны еще в детстве, заложить основы здорового образа жизни. На это нас нацеливает Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, одной из основных задач является задача охраны жизни и укрепления психического и физического здоровья детей. В соответствии с ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» является одним из ключевых направлений организации жизнедеятельности детей в него входят «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни». [8] А решение этой задачи невозможно без сотрудничества с семьями воспитанников. Так как именно семья является первым институтом ребенка.

Целью моего сотрудничества с семьями воспитанников является: Формирование у родителей способности понимать потребности ребенка, умения анализировать свою собственную воспитательную деятельность. Ведь все чему мы учим детей, они будут применять в своей дальнейшей жизни.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

Ориентировать родителей на воспитание здорового ребенка;

Обеспечить тесное взаимодействие и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей;

Повысить у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребность в здоровом образе жизни.

Для достижения данной цели и задач использовала как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями.

На каждую группу был подобран наглядно - информационный материал для родителей по физическому воспитанию детей: «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Внимание вакцинация», «Берегите зрение ребенка», «Чем занять ребенка летом», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребенка к гигиене», рекомендации медицинской сестры по профилактике ОРЗ и других заболеваний.

На базе нашего детского сада действует «Родительский открытый университет», целью которого является: повышение психолого – педагогической грамотности родителей. На таком мероприятии они имеют возможность получить консультации различных специалистов, методиста, психолога, учителей-логопедов, музыкального работника, а также рекомендации по физическому воспитанию, профилактике различных заболеваний от медицинской сестры и инструктора по физической культуре.

Выступая на родительских собраниях, затрагиваю такие темы как « Важность подвижной игры для ребенка» где освещаю роль двигательной активности на здоровье детей, на таких собраниях родители охотно разучивают подвижные игры, демонстрирую, как можно весело провести утреннюю с ребенком.

В дни открытых дверей обязательно приглашаю родителей на занятия по физической культуре, на которых родители являются непосредственными участниками, на таких занятиях родители могут наблюдать своего ребенка среди сверстников, сравнить его физическое развитие с другими детьми.

Как правило, родителям интересны индивидуальные беседы, консультации, где они могут один на один выразить свои пожелания или поделиться своими переживаниями по какому-то вопросу. Такие консультации помогают ближе узнать жизнь семьи, и оказать требуемую помощь, также побуждают родителей серьезно присмотреться к своему ребенку.

Немаловажную роль играет в моей работе сайт детского сада, родители часто посещают его и для них там размещена информация по здоровьесбережению ребенка. «Какой должна быть одежда ребенка для прогулки», «Прогулки с ребёнком зимой», «О режиме дня», изготавливаю памятки для родителей по темам: «Как закалять ребёнка», «Как сохранить зрение ребёнка», «Как сформировать правильную осанку».

Конечно же, ничто так не сближает родителей, детей, как совместно проведенные праздники. Поэтому систематически разрабатываю и провожу различные мероприятия, посвященные формированию здорового образа жизни дошкольников. Например, спортивные досуги («Веселые старты», «Мама и я –со спортом друзья»). Всегда весело и задорно проходят развлечения, посвященные праздникам 23 февраля и 8 марта, веселые соревнования и игры («Сильные, быстрые, ловкие!», «Богатыри на старт!»). Заметила так же, что эти мероприятия помогают взрослым раскрепоститься, более непринужденно общаться между собой, делиться впечатлениями. Дети же испытывают радость и гордость от того, что их мамы и папы пришли на праздник не просто посмотреть, но и принять участие вместе с ними в соревнованиях. Совместные досуги и праздники тесно сближают родителей и детей, дают всем положительные эмоции и приятные воспоминания.

Родители принимают участие в создании фотоальбомов «Спортивные традиции моей семьи», а как известно если есть спортивные традиции в семье то - это непременно залог счастливой, дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам. У детей, вырастающих на добрых традициях спорта, постепенно формируется «здоровый образ жизни», который они пронесут через всю жизнь, и, став взрослыми, создадут свою семью, основанную на любви, уважении и совместных общих делах.

Проведение всей работы позволило сплотить детский коллектив и родителей между собой, помогло добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвать их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей и побудило стать активными участниками этого процесса. Все эти мероприятия позволили привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей, заручиться их поддержкой в этом нелегком деле.

Таким, можно сделать вывод, что системная физкультурно-оздоровительная работа вносит весомый вклад, в привлечении семей и их воспитанников к здоровому образу жизни, помогает нам сплотить педагогов, родителей и детей в единую команду.

**Литература**

1. Безруких.М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Здоровьесберегающая школа. - М. Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 4
2. Здоровье детей - здоровье нации: сборник материалов научно-практической конференции. - Санкт-Петербург, 2008. 3. Организация оздоровительной работы в ДОУ / Н.Ю. Савельева – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. –С.464
3. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: 2012. 128 с.
4. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», М.: 2010. – 108 с.
5. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Авт.-сост. А.К. Сундукова, Г.Н. Калайтанова, Е.В. Майгурова. - М.: Аркти, 2006.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М. АРКТИ, 2005.
7. Тихомирова, Л.Ф. . Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью: пособие для воспитателей ДОУ /- Ярославль, ЯО ИПК, 2005.- С. 178.

**ФОРМИРОВАНИЕ УУД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС**

***Шагдуев И.А.***

*МБОУ Нукутская СОШ (e-mail: shaghduiev@mail.ru)*

Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узкопредметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, которые позволяют осуществлять формирование УУД у обучающихся.

Главный смысл обучения по ФГОС – учащиеся на уроках должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать.

Одним из современных методов образования является проблемное обучение. Проблемное обучение имеет большое образовательное значение: оно удовлетворяет потребности учеников в знаниях, способствует их интеллектуальному развитию, более глубокому осуществлению личностно-ориентированного воспитания и является механизмом формирования УУД (умений учиться): *личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).*

Проблемное обучение основано на получении учащимися новых знаний посредством решения теоретических и практических проблем, задач в создающихся для этого проблемных ситуациях.

По мнению специалистов, в одном из своих проявлений проблемное обучение побуждает учащихся к решению индивидуального физического развития, физической и двигательной подготовленности, содействует приобретению специальных понятий и знаний о здоровье и гармоническом развитии человека, отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании.

Главным образом необходимо разобраться в правильности подачи проблемного обучения ученику. Далеко не все задачи, предлагаемые ученику в области физической культуры и спорта, можно решать с помощью проблемного обучения. Так же как и не всем ученикам будет это одинаково полезно. Для приобретения учениками теоретических знаний на уроке физической культуры основные сведения должны исходить именно от учителя. А чтобы достичь результатов, учеников необходимо, прежде всего, заинтересовать в усвоении предлагаемого им материала: первый рубеж — разбудить сознание ребят, убедить их, что потрудиться стоит; во-вторых, правильно, грамотно и доступно подать сам материал. Конечно же, было бы просто прекрасно утверждать, чтобы ученики сами так сильно заинтересовались вопросами физической культуры, что отыскивали необходимую литературу и просматривали видеоматериал, касающийся темы их исследования. Но на деле достичь этого не удается. Есть дети, которым физическая культура и спорт будут интересны в целом, они действительно смогут разобраться во многих вопросах самостоятельно, приобретут необходимые знания и умения. Но это лишь малая часть всех учеников. Как кружки по интересам: у кого-то предпочтения в познании правил и аксиом математики, кто-то предпочитает изучение литературы, кто-то любит историю, географию, другие предметы. Возможно, кто-то вообще ещё не определился, что больше ему нравится, будет хвататься за каждый предмет по очереди, а в конечном итоге предпочтёт гулять на улице с друзьями и заводить новые знакомства. Все дети разные, как и разные условия их проживания, взаимоотношения с родителями, ровесниками, учителями, и т.д.

Для достижения определенного уровня знаний, умений и навыков на уроке физической культуры ученик должен быть заинтересован в их приобретении, ему должно быть это интересно. Дети будут заниматься для того, чтобы получить оценку (и наверняка не все будут стараться), но знания их будут либо слишком поверхностны, либо они вообще не усвоятся. Если ученик лично не заинтересован в изучении этого предмета, то трудно, практически невозможно заставить его заниматься самостоятельно. Ребёнок может или не понимать, или ему просто безразлично, но потребность в физической подготовке остаётся. Поэтому учитель на уроке должен предлагать все задания, включённые в программу обучения и проследить за их выполнением, а так же лично рассказать все необходимые теоретические сведения, касающиеся урока.

Как один из вариантов, например, для побуждения к занятиям физической культурой использовать метод поощрения. Ученики старших классов, мальчики, мало подтягиваются на перекладине. При обычных обстоятельствах мало кто из них поставит себе четкую цель – добиться определённых результатов в этом упражнении. Обязательно необходимы внешние факторы, которые побуждают к саморазвитию. Например, учитель заключает с одним или группой учеников пари. В начале учебного года ученик на тестировании показывает невысокий результат – 5 - 6 подтягиваний, и учитель ставит условие, что к определённому времени мальчик должен выполнить, например, 15 повторений подтягивания за подход. При достижении данного результата учитель поощряет этого ученика, причём поощрение должно быть достаточным, чтобы изначально заинтересовать мальчика. В течение всего оговоренного времени мальчик самостоятельно приходит в спортивный зал или на стадион, занимается. У него уже есть цель и стимул, посещения уроков физической культуры становятся осмысленными, а учитель становится ещё и партнёром. Учитель дает правильные советы в помощь своему ученику, но эти советы не должны быть навязчивыми, они должны быть сказаны к месту, вовремя и достаточно краткими, но точными и ёмкими.

Например, содержание проблемного обучения на уроках физической культуры может быть следующим.

**1. Общая физическая подготовка**. Действия учителя. Характеристика упражнений общей физической подготовки (ОФП): название, описание, назначение, дозировка, последовательность выполнения, правила составления и смены комплексов, определение педагогического эффекта занятий. Действия ученика. Изучение литературы; самостоятельный подбор, обоснование и демонстрация на уроке физической культуры индивидуализированных упражнений ОФП, комплекса утренней гимнастики. Обязательное ведение дневника самостоятельной тренировки и самоконтроля

**2. Легкая атлетика.** Действия учителя. Ходьба как основной жизненно-необходимый двигательный акт человека: значение в жизнедеятельности, осанка, мужская и женская ходьба, походка. Варианты ходьбы в зависимости от характера опоры (в гору, под гору, по пересеченной местности, по снегу, песку, воде, льду, асфальту, булыжной мостовой, проселочной дороге, паркету). Действия ученика. Самостоятельное изучение учеником теории ходьбы по книгам. Ходьба на месте перед зеркалом; видеозапись походки и ее анализ; самостоятельное освоение различных вариантов ходьбы. Выработка красивой ритмичной ходьбы с правильной осанкой.

**3. Шейпинг**. Действия учителя. Теоретические и практические сведения о здоровом образе жизни, рациональном питании, о принципах составления индивидуальных программ, основах индивидуального тестирования.

Действия ученика. Самостоятельное получение дополнительных знаний через изучение специальной литературы, через интернет. На основе индивидуального тестирования определить соответствующие проблемы и решить их путем создания комплекса с учетом личных потребностей.

Из приведенных выше примеров видно, что методика проблемного обучения идет от приобретения знаний к постановке задач и двигательных действий ученика в направлении проверки знаний и умений опытным путем. Нельзя забывать, что ученики обязательно должны быть подготовлены к самостоятельной работе и вооружены знаниями о гигиене физических упражнений и правилами техники безопасности.

Учащиеся, таким образом, должны усвоить, что по своей значимости наш предмет не уступает другим общеобразовательным дисциплинам, изучаемым в школе, что физическая культура – важнейший инструмент оздоровления, и ее основная задача в формировании общечеловеческих ценностей, таких как физическое и психологическое здоровье, физическое совершенство.

Применение на уроках проблемного обучения позволяет совершенствовать познавательную деятельность: восприятие, представление, память, мышление, речь; задает необходимость осмысления и выполнения учащимися словесной инструкции, развивает креативное мышление. Метод стоит признать как способ взаимосвязанной деятельности учителя и учеников, направленный на развитие потребностно-мотивационной сферы сознания учащихся.

Вопрос необходимости и эффективности применения проблемного обучения на уроках физической культуры неоспорим, но следует признать, что технология его применения еще недостаточно разработана и ясна. Можно лишь обобщить сказанное выше что «проблемное обучение строится на основе передачи учителем неполных (частичных) знаний ученикам, недоговоренных заданий. Оно развивает умения школьников находить понимание и разные способы выполнения прикладных и других двигательных действий с помощью саморазвития, самоподготовки при направляющей роли педагога».

***Практический пример постановки проблемной ситуации на уроке физической культуры.***

     В классе была создана проблемная ситуация: Антон, физически развитый мальчик, не смог выполнить кувырок назад, а маленькая хрупкая девочка Валя с легкостью справилась с заданием. Учащиеся стали громко обсуждать увиденное и выдвигать различные варианты, многие пытались выполнить упражнение. В момент, когда страсти накалились, учитель раздал двум учащимся по кубику и мячику. Были поставлены два вопроса: "Что катится лучше?" и "Почему катится лучше?" Выполнив по два-три броска, учащиеся нашли ответы на вопросы и попросили Антона и Валю еще раз показать им кувырки назад. При сравнении учащиеся обнаружили различия в технике выполнения: прямая в одном случае и круглая - в другом спина; плотная (шарик) и неплотная группировка; отталкивание руками и просто постановка рук на мат. В результате был сделан вывод: "Спина должна быть круглой, колени прижаты к груди, а чтобы перевернуться через голову, необходимо оттолкнуться руками". В конце обсуждения учащиеся попытались терминологически правильно определить упражнение: "кувырок назад - это переворот назад через голову в группировке". Сложность использования данного метода на практике заключается в создании проблемной ситуации. Мы рекомендуем использовать данное сочетание для подготовки учащихся к обучению методом "межгруппового диалога".

***Приведу пример постановки проблемной задачи на уроке физической культуры****.* Известно, что расчет для основной группы максимальная ЧСС производится по формуле ЧСС max= 220 – возраст. Посчитайте максимальную частоту пульса для человека в возрасте 35 лет, а после этого найдите кардиозону, при которой идет активное сжигание жира, если известно, что она составляет 60–70% от максимальной ЧСС? Расчет: Максимальная частота пульса: 220 – 35 = 185 ударов в минуту. Рассчитываем целевую зону в ЧСС: 185 \* 0,6 = 111, 185 \* 0,7 = 129,5. То есть цель – оставаться в пределах 111–130 ударов в минуту. Это и есть целевая зона.

Применение на уроках проблемного обучения позволяет совершенствовать познавательную деятельность: восприятие, представление, память, мышление, речь; задает необходимость осмысления и выполнения учащимися словесной инструкции, развивает креативное мышление. Метод стоит признать как способ взаимосвязанной деятельности учителя и учеников, направленный на развитие потребностно-мотивационной сферы сознания учащихся.

Вопрос необходимости и эффективности применения проблемного обучения на уроках физической культуры неоспорим, но следует признать, что технология его применения еще недостаточно разработана и ясна. Можно лишь обобщить сказанное выше выводом профессора Ю.А. Янсона, что «проблемное обучение строится на основе передачи учителем неполных (частичных) знаний ученикам, недоговоренных заданий. Оно развивает умения школьников находить понимание и разные способы выполнения прикладных и других двигательных действий с помощью саморазвития, самоподготовки при направляющей роли педагога».

**Литература**

1. Баранов А.А. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.//Физическая культура.-2006. №5.

2.Васильков А.А. Теория и методика спорта/ А.А. Васильков. – М.: Феникс, 2013.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  http://school-collection.edu.ru/

4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw)

6. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ**

***Шарова Ю.Н.*** *МБОУ г. Иркутска СОШ №77*

***Осипова И.А.*** *МБОУ**г.Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 19*

Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться анализировать личный соревновательный опыт.

В тактической подготовке отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действии на другие.

Если первые две задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развитие быстроты сложных реакций, чувства времени, ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения вводят дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные действия заранее обусловленным способом;

- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей (по времени и пространству);

- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнера баскетболисты производят смену мест и выбирают направление бега;

- применяют пассивное и активное сопротивление условного противника.

Необходимо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них. Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении. Овладение ими проводится в такой последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.

2. Использование приемов ловли и передачи мяча.

3. Использование бросков в корзину.

4. Использование ведения и обводки.

5. Использование сочетаний приемов и финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведется параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Овладение групповыми действиями и совершенствование в них. Как известно, основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействий двух-трех игроков в нападении и защите. Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

2. Взаимодействие трех игроков по типу «треугольник».

3. Заслоны (внешний и внутренний).

4. Наведение на одного партнера.

5. «Тройка».

6. Пересечение.

7. «Малая восьмерка».

8. «Скрестный выход».

9. Заслоны в движении.

10. «Сдвоенный заслон» и «наведение на двух». Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

1. Подстраховка.

2. Переключение.

3. Отступание.

4. Проскальзывание.

5. Взаимодействия в численном меньшинстве.

6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися определенных игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнения следует вводить дополнительных защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой «своих» игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается задание оказывать активное сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2x2 и 3x3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия. И если такое взаимодействие завершено результативным броском в кольцо, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре» оставлять мяч у атакующих и т. п.

Овладение командными действиями и совершенствование в них. При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрового и параллельно осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее - после того как занимающиеся научатся опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало - развитие - завершение), постепенно увязывая их в единое целое.

Освоение тактических систем связано со специализацией игровых функций баскетболистов. Нередко стремятся поскорее определить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовить, например, из физически развитого, высокорослого, с неплохой прыгучестью игрока центрового, оперирующего у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих баскетболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитников, крайних нападающих и центровых значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Каждый занимающийся в течение по крайней мере полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени передачами мяча, обводкой правой и левой рукой, бросками в корзину с места и с ходу, со средних и дальних дистанций, а также игрой в защите. Он должен с одинаковым успехом использовать индивидуальные взаимодействия вблизи щитов и в глубине площадки, уметь опекать быстрых противников небольшого роста и высокорослых игроков, цепко защищаться и стремительно контратаковать. И только после того, как занимающийся в достаточной степени овладеет всем этим материалом, целесообразно переходить к игровой специализации.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

- начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;

- развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков;

- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;

- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбы за отскок.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями - весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объявив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки кольца; затем в упражнение вводят одного- двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.

4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5х5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удается провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

В заключение приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболистов. Тренеру необходимо:

1. Объяснить цель и значение каждого нового упражнения, и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.

2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.

3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким же старанием и отдачей, как в состязании.

4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.

5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.

6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.

7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.

9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения или игры, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков,

10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.

11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадает; имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается - добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.

**Литература**

1. Белякова А.Н. Стань сильным, ловким, выносливым. - М.: Просвещение, 1989. - 356 с.

2. Велитченко В.К. Физическая культура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - С. 48-56

3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов.- М.: «Академия».- 2000. - 228 с.

4. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.

5. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.

6. Кузнецов А.В. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. 2003. - №3. - С. 23-26

7. Литвинов Е.Н. Как стать сильным ловким и выносливым. - М.: Просвещение, 1984. - С. 4-7

8. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. - Минск.: Народная асвета, 1980. - С. 47

9. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - С. 237

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Ширяева С.Г.***

*МБОУ г.Братска СОШ №1 (e-mail* [*inga1999.ru@mail.ru*](mailto:inga1999.ru@mail.ru)*)*

 В соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта нового поколения, ученик в современной школе должен не только   освоить программный материал предметных дисциплин, но и научиться учиться. Поэтому в настоящее время в рамках реализации ФГОС наиболее актуальным становится использование в обучении приемов и методов, которые формируют умение самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, делать выводы и умозаключения, принимать самостоятельные решения. Реализации данных задач в полной мере способствует системно-деятельностный подход в обучении, который заложен в новые стандарты.

Исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Следовательно, каждый ученик должен быть обучен этой деятельности. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Таким образом, исследовательская деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. В то же время через такой вид деятельности формируются абсолютно все универсальные учебные действия, прописанные в Стандарте:

* личностные УУД: формирование позитивной самооценки, самоуважения, самоопределения, воспитание целеустремлённости и настойчивости;
* коммуникативные УУД: умение вести диалог, координировать свои действия с партнёром, способность доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать, умение выступать перед аудиторией, высказывать своё мнение, отстаивать свою точку зрения;
* регулятивные УУД: умение самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество, принимать решения, формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования времени;
* познавательные УУД сбор, систематизация, хранение, использование информации.

Исследовательская деятельность учащихся не будет успешной, если

в ее результатах не заинтересован педагог. Организация исследовательской деятельности влияет на развитие личности педагога, позволяет активно участвовать в педагогическом образовательном пространстве. Меняется и роль педагога в руководстве исследовательской деятельностью школьника. Он не просто корректор собранных учеником материалов по той или иной теме, он является одновременно консультантом, советчиком, помощником в самостоятельной исследовательской деятельности ученика.

Для меня, как учителя, возникла проблема: подготовить ученика, умеющего находить и извлекать необходимую ему информацию в условиях её разнообразия, усваивать её в виде новых знаний. Решение этой проблемы вызвало необходимость применения новых подходов и технологий в работе с учащимися.

Вопрос мотивации относится к наиболее сложным, он неразрывно связан с потерей интереса значительной части учащихся к обучению. Я рассматриваю исследовательскую деятельность учащихся как творческий процесс совместной деятельности педагога и учащегося по поиску нового решения известной проблемы.

Мотив к проведению исследования может возникнуть как во время урока (просмотр презентаций по предмету, ответ учителя на интересующий вопрос, знакомство с теорией физической культуры), так и во внеурочное время. Увидев заинтересованность ребенка, предлагаю ему найти ответ на интересующий вопрос в дополнительной литературе и рассказать одноклассникам на следующем уроке. Если учащийся с интересом представляет ту информацию, которую подготовил, предлагаю провести исследование и выступить на научно-практической конференции. Бывает, что темы возникают из беседы с учащимися на абсолютно посторонние темы. Поэтому, любую тему стараюсь рассмотреть через отношение к своему предмету – здоровый образ жизни, влияние на организм человека. Так, например, беседа с ученицей о летнем отдыхе в Китае, переросла в интересное и познавательное исследование о китайских палочках и их влиянии на культуру питания Востока «Волшебные палочки». В процессе работы был проведен эксперимент по использованию палочек из различного материала – дерева, пластика, металла.

Мои ученики с успехом представляют свои исследовательские работы научно-практических конференциях муниципального уровня.

Таблица 1

Участие в научно-практических конференциях

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебный год | Тема  исследовательской работы | Название конференции | Результат участия |
| 1 | 2012-2013 | «Мыло. Мыть или не мыть?» | «Жить уверенно и безопасно» | Диплом  1 степени |
| 2 | 2013-2014 | «Почему чемпионы стали чемпионами?» | «Твое здоровье в твоих руках» | Диплом 2 степени |
| 3 | «Биоритмы в нашей жизни» | «Шаг в будущее» | Диплом  3 степени |
| 4 | 2014-2015 | «Волшебные палочки» | «Твое здоровье в твоих руках» | Диплом 2 степени |
| 5 | 2015-2016 | «Спорт и ребенок – какую секцию выбрать?» | «Шаг в будущее» | Диплом 2 степени |
| «Шаг в будущее, Сибирь» | Участие |
| 6 | 2016-2017 | «Влияние обуви на здоровье подростка» | «За страницами твоего учебника» | Диплом 3 степени |

В 2015-2016 учебном году, учащаяся 10 класса Карпова Инга, с работой «Спорт и ребенок – какую секцию выбрать?», была приглашена на региональную научно-практическую конференцию «Шаг в будущее, Сибирь» в г. Усолье-Сибирское, где она представила свою работу в марте 2016 года. Несмотря на то, что Инга стала лишь участницей конференции, поездка принесла огромное количество впечатлений и только положительные эмоции. По возвращении, она с удовольствием делилась приобретенным опытом с другими учащимися, что, по моему мнению, является замечательным стимулом для ведения исследовательской деятельности.

В процессе подготовки мы обсуждаем, как будет проходить представление работы, стараемся учесть все возможные вопросы, которые могут возникнуть у членов жюри и разобрать их. К моменту выступления, учащийся может свободно ориентироваться в подготовленном материале, что придает ему уверенности в момент представления результатов своего труда. Чем увереннее учащийся представляет свою работу, тем меньше он волнуется. Уверенная речь и знание материала производит положительное впечатление на окружающих, тем самым помогая учащемуся приобрести положительный опыт публичных выступлений. В последствии, такие ученики с удовольствием участвуют в исследовательской деятельности и выступлениях на научно-практических конференциях.

Создание исследовательской работы - трудоёмкий и ответственный вид деятельности учащегося. Но его высокая результативность и эффективность оправдывают все затраты сил и времени как учащегося, так и его руководителя. И совсем неважно, какой предмет вы преподаете, главное – увлечь детей, вселить уверенность в своих силах.

**Литература**

1. Справочное пособие по организации поисково-исследовательской деятельности учащихся образовательных учреждений / сост. : Н.В. Карпова, С.В. Кускова, Л.Е. Толкачева – Псков : ПГПИ, 2001
2. В.Г. Степанов Основы исследовательской деятельности школьника / В.Г. Степанов – Псков : ПОИПКРО, 2004
3. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования / Просвещение, 2012

**КОНФЛИКТЫ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (на примере единоборств)**

***Шкляр А.И.***

*МАОУ г. Иркутска СОШ №69*

Конфликты, возникающие в спортивных коллективах — достаточно распространённая проблема, потому как при взаимодействии людей друг с другом, как правило, очень часто возникают разногласия, тем более среди спортсменов-единоборцев из-за их высокой эмоциональности. В группах спортивного совершенствования занимаются спортсмены, которые уже добились определенных результатов в своём виде спорта, следовательно, их самооценка выше, чем у спортсменов более низкого уровня. Таких спортсменов сложнее тренировать в связи с тем, что критика тренера может восприниматься не всегда адекватно. Также могут возникать проблемы при взаимодействии спортсменов между собой. Всё это может стать предпосылками к возникновению конфликтных ситуаций и в дальнейшем — конфликтов. Такой неблагоприятный для тренировок климат обязательно сказывается на результатах спортсменов всего коллектива, а это может привести к нежеланию продолжать заниматься и разрушению коллектива.

**Цель** исследования — выявление признаков конфликтного взаимодействия в спортивном коллективе единоборцев на этапе спортивного совершенствования на основе анализа социально-психологических отношений внутри коллектива.

Для достижения цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме конфликтов в спортивном коллективе.

2. Осуществить изучение и анализ социально-психологических отношений в спортивном коллективе единоборцев на этапе спортивного совершенствования.

3. Выявить признаки конфликтного взаимодействия в изучаемом спортивном коллективе.

**Методы**, используемые в исследовании — анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, методы психологической диагностики, математико-статистические методы.

**Особенности возникновения конфликтов и конфликтных ситуаций среди спортсменов-единоборцев.** Как было сказано выше, всё-таки нормальный психологический климат важен для успешной деятельности спортсмена независимо от того в какой дисциплине он выступает (кумитэ, ката или ката-группа). Однако, зачастую отношения между спортсменами, тренером и спортсменами не всегда идеальны. Так, на примере сборной команды иркутской области по Киокушинкай каратэ можно выявить основные особенности возникновения конфликтов и конфликтных ситуаций среди спортсменов-единоборцев.

Значимое условие для возникновения конфликта — это реакция тренера, присущее ему осознание характера спортсмена, установление своих взглядов в конфликте. В Киокушинкай каратэ тренер всегда должен быть неоспоримым авторитетом для спортсменов. Конфликт в сфере спортивных единоборств часто выражается как стремление тренера обозначать свою позицию и как протест спортсмена против направленной оценки его поступка. Спортсмену не всегда легко дается исполнять каждый день требования тренера, поэтому могут возникать небольшие нарушения общего порядка, вероятны ссоры, обиды, перемена настроения и т.п. Верно реагируя на поведение занимающихся, тренер берет ситуацию под свой контроль, при поспешной оценке педагогическая ситуация может перерасти в конфликт. Конфликты среди спортсменов чаще всего возникают в процессе тренировочной деятельности, так как на тренировках им приходится достаточно часто работать в парах, отрабатывая какие-либо приемы, либо вступая в спарринг. Важный момент для возникновения конфликта — это поведение (реакция) тренера, присущее ему восприятие и понимание характера спортсменов установление своей позиции в конфликте. Если же тренер остается в стороне наблюдать за происходящим в его группе, последствия могут быть достаточно печальными в большей степени для спортсменов, которые либо перестанут тренироваться вообще, либо будет снижаться их результативность.

При возникновении конфликта в плоскости тренер-спортсмен причинами, в основном, выступают: агрессивное поведение либо со стороны спортсмена, либо со стороны тренера; нежелание спортсмена подчиняться командам тренера; нарушение спортивного режима спортсменом.

Эти конфликты серьезнее в плане их разрешения, так как тренер вовлечен в конфликт лично, что не позволяет ему с достаточной адекватностью, холодностью принимать правильные решения.

Далее мною было организовано и проведено исследование на выявление признаков конфликтного взаимодействия в спортивном коллективе единоборцев на этапе спортивного совершенствования на основе анализа социально-психологических отношений внутри коллектива.

В результате было выявлено, что в процессе тренировочной деятельности взаимодействие тренера со спортсменом выстроено не лучшим образом из-за высокой темпераментности тренера, который, пытаясь замотивировать спортсмена на более продуктивную работу, не всегда корректен в своих высказываниях в адрес кого-нибудь из спортсменов. В связи с чем у спортсменов возникает обида на тренера и вместо чувства мотивации на тренировке после постоянных оскорблений возникает апатия и нежелание выполнять указания тренера. Однако при возникновении конфликтных ситуаций тренер уходит от разрешения сути конфликта, считая, что в возникновении конфликта нет его вины, вследствие чего негативная обстановка в коллективе нарастает и влияет на психологический климат, что в свою очередь ухудшает результаты соревновательной деятельности спортсменов.

В большинстве конфликтных ситуаций спортсмены предпочитают избегать явного противостояния и приспосабливаться к позиции тренера, что приводит к скрытым хроническим конфликтам, в следствие которых спортсмены рано или поздно уходят из коллектива и, чаще всего, перестают тренироваться. (Вывод сделан не только на основании проведения тестирования, но и исходя из бесед со спортсменами и тренером лично, а также из наблюдений за тренировочным процессом испытуемых).

**Рекомендации по изменению стратегии поведения в конфликтных ситуациях для тренера изучаемого коллектива единоборцев.** Итак, при возникновении конфликтных ситуаций между спортсменом и тренером тренеру следует:

1) проявлять внимание к деятельности спортсмена, относиться к нему с уважением, сопереживать, проявлять толерантность к его слабостям, самообладание, говорить спокойным тоном;

2) формулировать свои мысли так, чтобы они вызывали нейтральную или позитивную реакцию со стороны спортсмена;

3) постоянно поддерживать с учеником обратную связь во время разговора, находить с ним зрительный контакт, наблюдать за изменением у него позы, мимики;

4) темп беседы необходимо чуть затягивать, если ученик встревожен или говорит чрезмерно быстро;

5) мысленно представить себя на месте ученика, чтобы понять какие события повлияли на его состояние;

6) позволить спортсмену выговориться, не прерывать и не стараться перекричать его;

7) уменьшить социальную дистанцию, подойти и нагнуться к нему, улыбнуться;

8) показать спортсмену свою заинтересованность в решении его вопроса, напомнить о единстве цели, интересов;

9) указать лучшие черты спортсмена, с помощью которых он сможет сам преодолеть конфликтную ситуацию, справиться со своим состоянием.

10) не оскорблять подопечного, даже если спортсмен совершил грубый проступок. Необходимо контролировать свою речь, иначе теряется уважение к тренеру, и спортсмены очень быстро начнут перенимать данную манеру общения, пусть не по отношению к тренеру, но между собой более чем вероятно.

При возникновении конфликтных ситуаций между спортсменами тренеру необходимо:

1. Не выходить за рамки предмета дискуссии, не расширять предмет ссоры, причину недовольства. Часто обозначенные тренером претензии к спортсменам нечётки и неконкретны.

2. Придерживаться «правила сокращения числа претензий за один раз». Одновременное высказывание ученику нескольких претензий создаст у него ощущение виновности во всем, что делается вокруг, и он начнет извиняться даже за то, в чем его не обвиняют. В результате у ученика появится раздражение.

3. Справедливо, беспристрастно относиться к зачинателю конфликта. Тренеру необходимо выработать у себя установку на то, что ученик всегда имеет какие-то основания для жалобы, недовольства и сообщает о них не ради удовольствия, а потому что его что-то беспокоит, заставляет переживать, мучиться.

4. Проявлять эмоциональное самообладание. Часто конфликт провоцирует излишне эмоциональный тон разговора тренера с учениками. Ультимативность, безапелляционность высказываний, повышенный тон, наступательность без выбора выражений формируют у учеников напряженное эмоциональное состояние.

5. Выражать благоприятный выход из конфликтной ситуации. В случае предъявления спортсменам претензий и образования на этой почве конфликтной ситуации тренер должен обозначить способ её решения, ликвидации причины, вызвавшей разногласия или недовольство одной из сторон.

6. Объяснять либо напоминать спортсменам о том, что тренировочный спарринг нужен не для выяснения личных отношений, а для определения сильнейшего, в связи с чем, спортсмены не должны таить обиду друг на друга за некорректное поведение во время боя.

7. Для работы важно значение знаний по социально-психологическим отношениям в спортивном коллективе, а также умение выявлять признаки зарождающегося конфликта и то, какую стратегию поведения необходимо выбирать для эффективного управления конфликтом;

8. Рекомендуемой стратегией в конфликтной ситуации, возникающей между тренером и спортсменом либо между спортсменами, является сотрудничество и компромисс вместо соперничества и избегания;

9. Наиболее приемлемым поведением для тренера в конфликтной ситуации является активное поведение, стремление разрешить сложившуюся ситуацию, а также соблюдение правил тактичности не только в конфликтной ситуации, но и повсеместно;

10. Необходимо уметь различать признаки зарождения либо наличия конфликта в коллективе:

а) низкий уровень сплоченности;

в) неудовлетворенность общением между спортсменами;

с) неудовлетворенность общения спортсменов с тренером

11. Необходимо более эмоционально, с сопереживанием относиться к волнениям спортсменов. Необходимо чтобы они чувствовали от тренера моральную поддержку.

**Литература**

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев; худож.-оформ. А. Киричёк./ Изд. 5-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
2. Андреев, В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте/ В.В. Андреев// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №4(122). — 2015.
3. Бродкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт!/ Ф.М. Бродкин, Н.М. Коряк. — Новосибирск: Наука, 1989. — 190с.
4. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств / И.А Воронов. –М: Аст-Харвест, 2006. — 106 с.
5. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте/ Л. Д. Гиссен. — М.: Советский спорт, 2010. — 158 с.
6. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений /Е.Н. Гогунов, Б.П. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, – 228 с.
7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 2006.
8. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. - М.: Академия, 2009. - 255 с.

**ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ «СПОРТ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»**

***Шульгина О.Б.*** *инструктор по физкультуре*

***Чистякова И.А.*** *воспитатель*

*МБОУ г. Иркутска детский сад №116,* [*detskisad116@rambler.ru*](mailto:detskisad116@rambler.ru)

С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? С таким вопросом часто обращаются родители. И нередко удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!» Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и упражнений с элементами спорта вполне доступны детям 5-7 лет.

Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. По данным М. Руновой двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В Концепции дошкольного воспитания (научный редактор В.В. Давыдов) отмечается, что простудная заболеваемость детей "приобретает характер стихийного бедствия", с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОУ.

Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

Отсюда вытекает, что в стенах ДОУ надо создавать "переходный мостик" психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать напряжение, вызванное режимом учебного дня.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Подвижным играм с элементами спорта как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно -силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.Й. Адашкявичене; Е.Н. Вавилова; В.Г. Гришин; Т.И. Дмитренко; Л.В. Карманова; Т.И. Осокина) подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ему овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Однако, на наш взгляд, нуждается в дальнейшей разработке проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом разного уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий. Данные вопросы в научной и методической литературе освещены недостаточно.

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается изучением практики работы дошкольных учреждений. Как показали предварительные исследования, реальный уровень овладения играми с элементами спорта не соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста, больше половины старших дошкольников не знакомы с элементами таких интересных и увлекательных игр, как баскетбол, футбол и другими видами спорта, и не владеют ими.

Причинами этого считаем отсутствие целенаправленного подхода к организации обучения, обоснованных форм, методов и приемов дифференцированного руководства процессом развития двигательных способностей. Эффективность использования игр с элементами спорта в развитии двигательных способностей детей снижается также из-за недостаточного уровня теоретической и практической подготовки воспитателей и слабой организации предметной развивающей среды.

В целях изменения существующей практики, деятельности педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности была разработана технология «Спорт для дошколят».

В основу разработки содержания программы легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального, психического развития ребенка.

Технология "Спорт для дошколят" в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Технология предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В качестве основных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

- содействие развитию двигательных способностей;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование привычек здорового образа жизни.

Руководствуясь принципом взаимосвязи деятельностей в процессе обучения, мы обеспечили единство целей, задач, организационных форм, средств и методов обучения и содержания. Технология представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса.

На основе диагностики, с учетом природно-климатических условий Сибири разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу которой положено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет, круговых тренировок и др., наряду с перечнем двигательных действий в определенном объеме приводятся знания о спортивных играх и упражнениях.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации технологии, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек-заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания дает введение соревновательных моментов, игр-эстафет. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач. В технологии предложен перечень доступных и интересных для дошкольников домашних заданий « Играем во дворе» (информационный материал в виде карточек).

Технология состоит из 5 разделов с указанием примерных сроков их реализации: "Приключения в стране игр"- баскетбол, "Веселые обезьянки"- гимнастика, "Подружись с лыжней"- лыжи, "Быстрее, выше, сильнее"- легкая атлетика, "Золотая бутса"- футбол.

В каждом разделе определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Игры, игры-упражнения построены на разнообразных двигательных действиях. Предложены задания, тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольные нормативы не предлагаются, т.к. позиция автора программы заключается в том, чтобы оценивать результаты деятельности ребенка в сравнении с его собственными достижениями. Если есть улучшение результатов - значит, технология реализуется эффективно.

Занятия проводятся на свежем воздухе и в зале (в зависимости от погодных условий) игровой форме 3 раза в неделю в соответствии с графиком и планом.

На наш взгляд, очень важно побудить детей к ежедневному, самостоятельному использованию разученных игр и игровых упражнений.

Значительное место отводится обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. И сегодня мяч не должен потерять свой статус "спутника детства". Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что научить детей элементам спортивных игр, развить их двигательные способности и спортивные наклонности - не самоцель программы. Подвижные игры являются средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. В методических рекомендациях мы отразили и этот аспект - при разучивании командных тактических действий, правил поведения в игре.

Для реализации была преобразована развивающая предметно-пространственная среда, переоборудована спортивная площадка с мягким покрытием и спортивным городком, дополнен специальным спортивным оборудованием зал. В физкультурном зале выделены зоны:

- для прыжков в длину и высоту: разметка, крепления, стойки, резиновые дорожки, кожаные маты, батуты и др;

- для лазанья: спортивный уголок «Крепыш» (кольца, перекладины, веревочные лестницы, канаты), мини-маты, гимнастическая лестница, рамки, воротца, норки и др;

- тренажерная: беговая дорожка, мини- степпер, велотренажер, мини-твист, силовой тренажер, диски здоровья, массажеры, эспандеры, гантели и др;

- метания: мишени, кольцебросы, дартс, городки, корзины и др;

- баскетбольная: щиты с кольцами и сеткой (закрепленные и съемные), баскетбольные мини-мячи, различные стойки и др;

- гимнастическая: ребристые и гладкие доски, доски с креплениями, лестницы для перешагивания, бревна, кубы разных размеров дорожки здоровья, маты (складывающиеся), различные модули и др;

- самостоятельной деятельности: сухой бассейн с цветными шарами, сенсорные дорожки, массажные коврики, хоппы, тоннели;

- предметов для общеразвивающих упражнений: обручи разных размеров, скакалки, мячи резиновые разных размеров и видов, кегли, кубики, шнуры, кольца, флажки, ленты, мешочки с песком и др;

- зимняя: лыжи всех размеров, клюшки, шайбы, детские коньки, конусы;

- летняя: ракетки для бадминтона с воланчиками и теннисные ракетки с шариками, волейбольные сетки, футбольные ворота с футбольными мячами, нестандартное оборудование: «штанишки-шалунишки», «ходунки», «скейтборды», «поймай-ка» и др.

В мир детской игры были вовлечены родители. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы. В начале учебного года проводятся индивидуальные консультации для родителей вновь поступивших детей в МБДОУ, групповые встречи по просьбам родителей, а затем и в течение всего года консультации «Советы родителям»: «Пропаганда здорового образа жизни в семье», «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми», «Стадион в квартире», «Малыши открывают спорт» и т.д.

В целом можно считать, что технология гуманистически ориентирована, так как предлагаемый материал учитывает особенность психомоторного развития старших дошкольников, реальный уровень их физической подготовленности. С учетом сил и интересов ребенка педагогам для выбора и творческого использования предлагаются разнообразные игры с элементами спорта. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи. Обогащение двигательного опыта детей элементами спортивных игр создает условия для их творческого самовыражения в двигательной деятельности. Систематическое использование игр с элементами спорта на прогулке поможет ликвидировать дефицит движений, сбалансировать процессы роста и физиологического созревания, сформировать у детей привычки здорового образа жизни.

На основании вышеизложенного можем представить технологию как целостную теоретико-методологическую систему, основанную на личностно -деятельном подходе, направленную на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

**Литература**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.:Просвещение, 1983.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М.: Сфера, 2003.
3. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
4. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. - М.: Гном и Д, 2003.
5. Верник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: Сфера, 2006.
6. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Скрипторий, 2006.
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2001.
8. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: Сфера, 2002.
9. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
10. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах, Москва, 2009.
11. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятия, Москва, 2009.
12. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов-на- Дону: Феникс, 2005.
13. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду – Ростов-на-дону, Феникс, 2010.
14. Николаева Н. И. Школа мяча-С.-Пб.: Детство-пресс, 2008.
15. Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет: Планирование, конспекты - М.: ТЦ Сфера, 2011.
16. Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Программа физического развития детей – М.: ТЦ Сфера, 2016.
17. Физическое развитие дошкольников. Охрана и укрепления здоровья/Под. Ред. Микляевой Н.В..- М.:ТЦ Сфера. 2015.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧИТЕЛЕЙ** | |
| ***Латышева Ю.А.*** Формирование культуры безопасного поведения  в дорожной среде через уроки физической культуры …………………. | 3 |
| ***Литвинова Л.С.*** Внеурочная деятельность – как фактор сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса ….. | 5 |
| ***Ломакина М.А., Журавлева К.С.*** Утренняя гимнастика – залог хорошего настроения и крепкого здоровья ……………………………. | 9 |
| ***Лончакова Н. С.*** Патриотическое воспитание школьников средствами физической культуры …………………………………….. | 12 |
| ***Маркина Р.Ф., Озолс И.А.*** Интегрированный урок по ОБЖ и физической культуре: «Вредные привычки, уносящие здоровье» …… | 16 |
| ***Матюшенко Е.В.*** Влияние подвижных игр с дидактической направленностью на развитие познавательных процессов на уроках физической культуры …………………………………………………… | 22 |
| ***Мельникова Н.А.*** Развитие и воспитание основных физических качеств у конькобежцев младшего школьного возраста с помощью платформыBOSU и петлейTRX ………………………………………. | 26 |
| ***Мещерякова О.В.***Детский фитнес – метод физического развития детей дошкольного возраста ……………………………………………. | 29 |
| ***Михайлов П. Ю.*** Программа баскетбол в школе……………………… | 33 |
| ***Михайлов П. Ю.*** Программа лечебной физической культуры в общеобразовательном учреждении | 39 |
| ***Михайлова С. Н.*** Бурятские спортивные игры и танцы ……………… | 45 |
| ***Мишакова Л.Г.*** Самооценка младших школьников на уроках физической культуры …………………………………………………….  ***Молчанова О.Г.*** Формирование цветовосприятия у детей младшего дошкольного возраста посредством игр и игровых упражнений ……... | 48  50 |
| ***Мусаева С.М.*** Педагогическая разработка квест-игры «Сто шагов к здоровью» …………………………………………………………………. | 52 |
| ***Назаркин П.И.*** Проблемы успеваемости в условиях введения ФГОС . | 55 |
| ***Никончук Д.В.*** Мини-футбол на уроках физической культуры в младших классах ………………………………………………………… | 60 |
| ***Огородникова Е.Н., Токарь И.М.*** Использование фольклора для повышения двигательной активности дошкольников, как средства сохранения и укрепления здоровья» (из опыта работы) ……………………. | 62 |
| ***Осинцева О.В.*** Метод круговой тренировки в подготовке обучающихся 5-11 классов ………………………………………………. | 65 |
| ***Осипова И.А., Шарова Ю.Н.*** Рейтинговая система оценивания знаний, умений учащихся на уроках физической культуры ………….. | 67 |
| ***Палтусов А.А., Крюкова. М.В.*** К благородной цели - объединёнными усилиями ……………………..................................................................... | 73 |
| *Педченко К.В.*В центре внимания - здоровый образ жизни!  любовь к спорту с детства: программа города Братска «Илимпийские надежды» ………………………………………………………………….. | 75 |
| ***Покитку М.В., Зотова А.П.*** Роль музыки в физическом воспитании дошкольников ……………………………………………………………. | 80 |
| ***Полукеева Ж.А****.* Влияние гимнастических упражнений на развитие координационных движений у детей старшего дошкольного возраста | 82 |
| ***Полякова С.М.*** Адаптивная физкультура во внеурочной деятельности как средство для занятий физической культурой с учащимися, имеющими специальную медицинскую группу ………………………. | 89 |
| ***Раменский А.С.*** Круговая тренировка детей 11-12лет как средство повышения физических возможностей обучающихся ………………… | 94 |
| ***Семенова В. А.*** Воспитание двигательно-координационных способностей у школьников среднего звена на тренировочных занятиях по волейболу ………………………………………………….. | 96 |
| ***Серебренникова Е.А., Грачёва Л.М.*** Комплексный подход к социализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья .. | 100 |
| ***Середа М.Е.*** Шахматное образование как инструмент развития личности младших школьников ………………………………………… | 105 |
| ***Слободчикова Е.Н., Зайнутдинов Р.А., Шулбаев А.А.*** Формирование УУД на уроках физической культуры через подвижные игры ………. | 110 |
| ***Смольницкая Н.С.*** Особенности двигательной деятельности в спортивной аэробике……………………………………………………. | 116 |
| ***Соловьева Т.Е.*** Дети с ограниченными возможностями здоровья  (из опыта работы МКОУ ШР «СОШ № 5») …………………………… | 118 |
| ***Солодаев А.А.*** Способы повышения двигательной активности на занятиях физической культурой в школе………………………………. | 120 |
| ***Ставер Н.С.*** Проектная деятельность учащихся 9 классов в рамках реализации ФГОС ООО ………………………………………………… | 122 |
| ***Татарченко Л.Д.*** Самостоятельное здоровьесохранение школьников через изучение элективного курса «Познай и сотвори себя сам», средняя ступень ………………………………………………………….. | 126 |
| ***Типаев Х.Х.*** Организация внеурочной деятельности по физической культуре в разновозрастных группах …………………………………. | 132 |
| ***Типаев Х.Х.*** Здоровьесберегающие технологии в образовании ………. | 135 |
| ***Тихонова Е.К.*** Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры ……………………………………………. | 139 |
| ***Трубина Л.И.*** Влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни школьников 15-17 лет ………………………………….. | 143 |
| ***Трускова М.А.*** Дидактический материал оценивание как средство формирования регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры по баскетболу для учащихся 6 классов.. | 148 |
| ***Турусина О.Ф.*** Катание на роликовых коньках – современное и эффективное средство оздоровления дошкольников ………………….. | 152 |
| ***Федотов В.С.*** Влияние учебной и внеурочной деятельности на физическую подготовленность начальной школе ……………………... | 154 |
| ***Халбанов М.А.*** Спортивное ориентирование как средство повышения уровня мотивации обучающихся 7 классов ……………………………. | 157 |
| ***Хохлов А.В.*** Методика обучения игре в баскетбол в группе  начальной подготовки ……………………………………………………. | 160 |
| ***Худяева Н.В.*** Организация проведения физкультурно – оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня школы …………………………………………………………………….. | 164 |
| ***Червоний Т.Н.*** Проектная деятельность на уроках физической культуры …………………………………………………………………. | 167 |
| ***Черных В. С.*** Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через взаимодействие с семьей ……………….. | 170 |
| ***Шагдуев И.А.*** Формирование УУД на уроках физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ………………………………… | 172 |
| ***Шарова Ю.Н., Осипова И.А.*** Тактическая подготовка баскетболистов …………………………………………………………… | 177 |
| ***Ширяева С.Г.*** Исследовательская деятельность на уроках физической культуры ………………………………………………………………….. | 182 |
| ***Шкляр А.И.*** Конфликты в спортивном коллективе на этапе спортивного совершенствования (на примере единоборств) …………. | 184 |
| ***Шульгина О.Б., Чистякова И.А.*** Технология сохранения и стимулирования здоровья детей 5-7 лет «Спорт для дошколят» ……. | 189 |