Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Северного района Новосибирской области Верх-Красноярская средняя школа

Формирование коммуникативных УУД на уроках физической культуры.

Обобщение опыта учителя физической культуры Бухтиярова Г.М.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России становятся актуальными вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, а развитие физической культуры и спорта – приоритетным направлением социальной политики государства. На сегодняшний день в нашей стране продолжают оставаться очень сложной социально-демографическая ситуация, данный факт напрямую связан с состоянием здоровья, исследование, которого из года в год представляет обществу неутешительные результаты. Физическая культура и спорт выступает одним из доступных средств укрепления и сохранения здоровья, что особенно важно, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Сегодня цели и содержание, средства и формы, эффективность физической культуры и спорта необходимо рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека и всего общества в целом.

В связи с этим, актуальной становится проблема физического развития современного общества, так как, его процветание, здоровье и благополучие предопределяется не только состоянием государственных ресурсов, но и степенью заинтересованности в здоровом образе жизни каждого человека. Научно-технический прогресс освобождает человека от тяжелого труда и излишних движений, тем самым, вызывая острую необходимость компенсации его двигательной активности. Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. В связи с этим, в условиях современного общества очевидна необходимость развития физической культуры и приобщение к ней каждого человека.

.

*Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.* Установка на развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательной активности, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*Целью моей профессиональной деятельности является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание  благоприятных условий для формирования мотивации к занятиям физкультурой и спортом.*

Для реализации данной темы ставлю следующие *задачи*:

1.  Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через накопление базы знаний об истории физической культуры, Олимпийского движения, развития видов спорта, оздоровительных систем.

2. Организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований.

3. Выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся.

4.  Формировать УУД, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры посредством как практических, так и теоретических уроков.

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать как внутреннюю, так и внешнюю. Внешняя мотивация обусловлена внешними обстоятельствами. Как бы ни была она сильна, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими), и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Работаю с обучающимися 5-11 классов. Дети приходят ко мне в 5 классе, после начальной школы. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В этом возрасте дети способны выполнять циклические действия в умеренном и высоком режиме. Начинают формироваться индивидуальные склонности и мотивация к тем или иным видам спорта. Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей от 12-15 лет. В этот период наступает половое созревание и продолжает развиваться ЦНС, поэтому процессы усидчивости и сосредоточенности снижены. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств: координационных, скоростно- силовых, силовых, выносливости.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16-18 лет. Этот возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность в достижение поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создаёт определённые трудности в физическом воспитании. В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитие кондиционных и координационных способностей. Тем не менее, в этот возрастной период сохраняется ещё немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

В каждом классе есть процент освобожденных детей. Это как временно освобожденные после болезни, так и дети с освобождением по инвалидности или состоянию здоровья. Работаю на уроке с каждой группой детей, дозируя нагрузки и режим работы. На уроке нет детей, которые бы просто «сидели на лавочке». В своей работе опираюсь на приемы здоровьесберегающих технологий. Среди  здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Мне как учителю физической культуры близки  физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание,  тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека  от  физически слабого. Строю свою работу учитывая, во-первых, индивидуальные особенности ребёнка. Изучаю ежегодно результаты медицинского осмотра, веду «Тетрадь результативности обучающихся», куда заношу все результаты выполненных нормативов, а для освобожденных детей их личные результаты. Во- вторых, обеспечение безопасной школьной среды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр, гимнастики обязателен для всех учащихся. В третьих, больше стараюсь проводить занятия на свежем воздухе с высокой моторной плотностью. В ходе каждого урока использую упражнения для укрепления отдельных мышечных групп, формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия.

Урок был и остается основной формой организации занятий. Успешным может быть только такой урок, в котором соблюдены три главных условия:

- интерес к нему учащихся (это можно проконтролировать, если хотя бы изредка советоваться с детьми, спрашивать, что им понравилось или не понравилось на только что закончившемся уроке);

- урок должен быть полностью осмыслен занимающимися, понятным им по постановке цели и выбору средств;

- урок – это место, где каждому выделено время приобретать умения заниматься самостоятельно при высокой сознательной дисциплине.

Учитель должен разъяснить в первую очередь, не то, чем надо заниматься и какие упражнения выполнять, а то, как следует заниматься и зачем нужно выполнять каждое упражнение, роль учителя – проводник, сопроводитель.  На каждом уроке обязательно проводится разминка. Строю урок так, чтобы нагрузка сначала возрастала, а потом снижалась. Для этого использую методы фронтальный, групповой, поточный, круговой тренировки, метод индивидуальных занятий. Выбор зависит от задач урока и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного урока - его высокая моторная плотность. Эффективность урока зависит во многом от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Так, например, использование кругового метода - занятия малыми группами по станциям, повышает плотность урока, дисциплину на уроке, контроль со стороны учителя.

Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо систематически давать школьнику соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его. Например, начиная обучение штрафному броску, объясняю, что бросок – это не самоцель, но что многократные упражнения укрепляют силу мышц рук, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

Удовлетворение интереса не должно приводить к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

На занятиях физической культурой необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, школьнику надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы мотивации. В этом случае большую роль играют индивидуальные беседы, примеры из жизни спортсменов, личный пример учителя.

На всех уроках использую анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаю обучающимся после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющий сделал неправильно. Сначала это делается с помощью учителя с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью. Использую прием выставления отметки за сдвиги в результатах обученности и двигательной активности, метод отсроченной отметки, взаимооценку.

Для воздействия на мотивационную сферу обучающихся эффективными оказались следующие методики:

-обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

-организация внеклассной работы. В школе веду секции «Волейбол», «Баскетбол», «ОФП». Количество обучающихся в секциях остается стабильным в течение года, отсева нет.

-работа с родителями. Веду беседы с родителями о достижениях ребенка, о том, над чем нужно поработать и в чем помочь для повышения отметки. Родители часто посещают мои уроки.

-пропаганда физической культуры и спорта. В школе на линейке всегда сообщаются результаты всех соревнований, объявляется благодарность ученикам. По общешкольному плану проходит праздник кружковой и секционной работы, на котором мои ученики показывают достигнутые результаты.

-формирование интереса к физической культуре на летней оздоровительной площадке. Провожу спортивные часы, минутки здоровья, разрабатываю комплекс утренней зарядки с детьми. Готовлю общие дела – спортивные часы, спортивные мероприятия-соревнования: «Малые Олимпийские игры», «День рекордов», «Хорошо спортсменом быть!», спортивные состязания между отрядами.

- работаю со школьным самоуправлением. В школьной республике «Детство» создано Министерство спорта, с членами которого я непосредственно работаю. Готовим комплекс упражнений для физминуток на уроке, спортивные соревнования и мероприятия.

-провожу совместные мероприятия с классными руководителями. Например, «В здоровой семье - здоровые дети», «Папа, мама, я - спортивная семья», соревнования по волейболу между командами родителей и детей. (Приложение №1).

Основные методами обучения, которые я использую:

* словесный - передача информации - объяснение нового материала, требований, рассказ, распоряжения, команды);
* демонстрационный - показ, который способствует развитию наглядно – образного мышления, повышает интерес к изучению, повышает работоспособность учащихся и положительно влияет на эмоциональную сферу деятельности;
* практический - способствует совершенствованию полученных знаний, обеспечивает закрепление материала, способствует применению теории и практики.

На уроках применяю технологии обучения:

1. Технология моделирующего обучения (учебная игра).
2. Технология дифференцированного обучения: учебный процесс проходит по группам. Они формируются по половому признаку. В связи с этим меняется и постановка задач и способы их решения.

3.Технология сотрудничества.

Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физическими упражнениями. Уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определённой профессиональной деятельности.

И все эти аспекты необходимо учитывать. Поддержание интереса и целеустремлённости у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями. Что бы ответить на эти вопросы, провожу анкетирование среди обучающихся. Результаты на конец 2014 года:

1. На уроке интересно, взаимоотношения с учителем хорошие-68%;
2. Учитель справедлив, оценивает верно- 25%;
3. Учитель несправедлив ко мне, на уроке бывает неинтересно-5%
4. Учитель всегда выставляет оценки несправедливо, не люблю уроки-2%.

Всегда есть процент обучающихся, которые не любят уроки физической культуры. Называют причины: не люблю двигаться, не идет спортивная форма, нет способностей. К таким обучающимся стараюсь найти индивидуальный подход, уделять им на уроке больше внимания, создавать ситуацию успеха. В конце каждого года отслеживаю эмоциональное отношение к урокам через тест Люшера. Результат 2014 года:

Таким образом, большинство обучающихся испытывают комфорт на уроках физической культуры.

По результатам анкетирования администрацией, физкультуру в школе любимым предметом назвали 85% обучающихся. Отсюда становится понятным, что одним из путей формирования мотивации к уроку является забота учителя о повышении удовлетворенности обучающихся взаимоотношением с учителем. В этом случае важны индивидуальные беседы, комментирование оценок, знакомство с нормативами, возможность пересдачи норматива.В своей работе большое внимание я уделяю домашним заданиям. Использую следующие виды заданий:

1.Составить комплекс общеразвивающих упражнений (с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями) показать и выполнить вместе с классом.

2.Подготовить и сообщить спортивные новости недели.

3. Задолго до принятия контрольного норматива дается задание начать выполнение его дома. Учение морально настраивается на зачет.

Провожу ежегодно внутришкольные соревнования: осенний кросс памяти А. Казанцева, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу. Силков Владимир, обучающийся 9 класса, представлял Северный район на Областном этапе Всероссийской олимпиады школьников, рейтинг 53, 28%.

**Личные достижения обучающихся**:

1.Климов Антон -2 место в финальных соревнованиях по армспорту в зачет XXXII летних сельских спортивных игр Новосибирской области в весовой категории до 52 кг.

2.Климов Антон- 1 место в первенстве района по армспорту среди мужчин в весовой категории до 58 кг.

3. Климов Антон-2 место в районных соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью среди общеобразовательных учреждений Северного района Новосибирской области в беге на дистанции 60 метров.

4. Багуто Никита- 1 место в первенстве района по армспорту среди мужчин в весовой категории до 65 кг.

6. Багуто Виктор - 2 место в первенстве района по армспорту среди мужчин в весовой категории до 73 кг.

7. Багуто Виктор- 3 место в подтягивании на перекладине.

8.Силков Владимир и Исмаилова Кристина выполнили требования нормативов «Спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» на золотой значок.

9.Пасько Анна и Руди Александр выполнили требования нормативов «Спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» на серебряный значок.

Наблюдается рост социальной компетенции большинства учащихся в моих классах: дети умеют сотрудничать со взрослыми и сверстниками в игровой, учебной, трудовой, общественно - полезной деятельности; умеют удовлетворять свои потребности и желания в соответствии с правилами игры и традициями классного коллектива; умеют предвидеть потребности, желания, поступки других людей; умеют адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения сверстников; готовы (то есть обладают кругом соответствующих умений) следовать правилам командной игры. Об этом можно судить по представленным выше результатам.

  Учащиеся научились взаимодействовать друг с другом не только в игре, но и вне неё. Участвуя в играх и соревнованиях, расширили круг друзей, приобрели опыт общения с малознакомыми людьми. Мои обучающиеся входят в состав муниципальных команд на областные соревнования - зональные игры, сельские спортивные игры.

  Принимая установки учителя на игру как более опытного и знающего человека, научились прислушиваться к словам старших, не отвергать их мнение и советы.

 Желание лучше проявить себя в игре мотивировало учащихся овладевать новыми умениями и навыками, которые они перенесли и в другие виды деятельности. В неформальном общении подростки передают эти умения друг другу.

 Выработалась психологическая стойкость: умение контролировать свои эмоции, выслушивать и правильно воспринимать критику товарищей и учителя в свой адрес. Вышесказанное подтверждается результатами работы на уроке и вне его - участием в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

В профессиональных к Использую Интернет ресурсы для подготовки и проведения учебных занятий: <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе";  <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей"; <http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах; <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> -  различные материалы по физкультуре и спорту. Материалы использую для улучшения качества урока, для профилактики ЗОЖ, для наглядности и закрепления знаний**.**

.