**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Хиславичская средняя школа»**

**Творческий проект по теме:**

«Здоровьесберегающие технологии как средство реализации требований ФГОС на уроках физкультуры»

Учитель физкультуры 1 категории

Дольникова Анна Филипповна

**2016г.**

**1. Актуальность и практическая значимость опыта**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дисциплина «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. Как следствие такой ориентации, основными целями освоения учебного предмета физической культуры в общеобразовательной школе являются:

— формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

— овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся МБОУ «Хиславичская СШ», проведенный Министерством образования и науки Российской Федерации в декабре 2014 года в разделе «Физическое здоровье обучающихся» дал следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 кл. | 6 кл. | 7 кл. | 8 кл. |
| Число и доля обучающихся, отнесенных к 1 группе по физкультуре | 26-53% | 22-65% | 29-55% | 20-54% |
| Число и доля обучающихся, отнесенных ко 2 группе по физкультуре | 20-41% | 11-31% | 23-43% | 14-37% |
| Число и доля обучающихся, отнесенных к 3 группе по физкультуре | 0 | 2-6% | 1-2% | 3-8% |
| Имеют хронические заболевания | 34-69% | 17-49% | 50-94% | 24-63% |
| Имеют хронические заболевания опорно-двигательного аппарата | 9-18% | 9-26% | 14-26% | 9-24% |
| Имеют хронические заболевания системы кровообращения | 11-22% | 2-6% | 18-34% | 4-11% |
| Доля обучающихся, выполняющих рекомендации к недельному временному объёму организованных физкультурно-спортивных занятий | 36% | 32% | 48% | 63% |

Налицо противоречие между целями и результатами преподавания физкультуры в соответствии со стандартами и состоянием здоровья и физической подготовленности обучающихся в школе, в частности в тех классах, в которых я работаю.

Мне предстояло решить проблему: как эффективно организовать учебную деятельность на уроке без ущерба здоровью школьников?

В связи с этим, одной из приоритетных **з**адач в моей работе стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, убеждаюсь в целесообразности использования здоровьесберегающих технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**2. Ведущая педагогическая идея опыта -**

развитие мотивации школьников к занятиям физической культурой, укрепления и сохранения здоровья учащихся на основе здоровьесберегающих технологий обучения.

**Цель:** создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся через использование здоровьесберегающих технологий.

З**адачи**:

* изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий;
* изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий;
* выявить оптимальные формы организации обучения;
* создать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

**3. Теоретическая база опыта**

**Здоровьесберегающие технологии** объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и ***рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.***

Здоровьесбережение и его роль в учебном процессе рассматривается  учителями и учеными различно. М.А. Данилов, например, видел в занимательности роль побудителя школьника к учению; Б.П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности; Н.И. Гамбург использование занимательности считает средством повышения качества обучения. В исследовании Г.И. Щукиной занимательность - важный стимул возбуждения интереса к предмету.

Изучив различные теории, я выбрала и использую в своей работе следующие принципы, методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ** | |
| Принципы   * Принцип сознательности и активности * Принцип наглядности * Принцип систематичности и последовательности * Принцип повторения * Принцип постепенности и непрерывности * Принцип доступности и учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. * Принцип связи теории с практикой | Методы и приемы   * Специфические * общепедагогические * защитно-профилактические * компенсаторно-нейтрализующие * стимулирующие * информационно-обучающие |
| **ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК** | |

**4. Описание технологии реализации ведущей педагогической идеи и составляющих её компонентов**

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентирован на конечный результат;

- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья. Реализация здоровьесберегающего пространства на уроках выглядит следующим образом:

Урок физической культуры

Оздоровительные действия

Педагогические воздействия

Средства оздоровительной направленности

Знания и умения

Консультационно-контрольные

Мотивация

**Технологии, средства и методы обучения**

Для достижения целей моей педагогической деятельности применяю следующие группы средств:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.



Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры в соответствии физиологических особенностей организма обучающихся, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. В своей работе я использую следующие приемы, методы обучения и способы организации учебной деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы:**  - работа в парах, тройках, командах;  -самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;  -объяснение;  -показ;  -контроль за состоянием здоровья учащихся; | **Методы обучения:**  - словесные (рассказ, беседа, объяснение),  -наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),  -практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа). | **Способы организации учебной деятельности:**  - фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),  - групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),  - индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),  - поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом). |

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

* современные образовательные технологии;
* комбинирование методов, приемов физического воспитания;
* межпредметные связи;
* нетрадиционные уроки;
* работу с одаренными детьми;
* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* внеклассные формы физического воспитания.

Мотивация к занятиям физической культуры

**Приёмы и средства здоровьесберегающих технологий,**

**реализуемые на моих уроках:**

* Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.
* Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в корректной форме.
* Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся.
* Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем обучающимся право выбора вида деятельности на уроке.
* Оздоровительная направленность урока через систему адаптивной и дыхательной гимнастики с целью формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.
* Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  к простудным заболеваниям. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают легкую атлетику, кроссовую подготовку, подвижные игры, футбол, а во внеурочное время занятия спортивным ориентированием в лесном массиве.
* Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

**4. Оценка результативности опыта.**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтоиспользование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

-успеваемость по предмету;

-динамику роста физической подготовленности учащихся;

- интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

По итогам 2014-2015 учебного года и первого полугодия 2015-2016 учебного года качество обученности по физкультуре 100%.

**Уровень физической подготовленности учащихся на примере 8 – х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Класс | Учащихся | Уровень | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| Старт.  диагн | Итог.  диагн | Старт.  диагн | Итог.  диагн | Старт.  диагн | Итог.  диагн |
| 2014-2015 | 7 «А» | 18 | 14% | 7% | 84% | 87% | 2% | 6% |
| 7 «Б» | 20 | 10% | 5% | 87% | 85% | 3% | 10% |
| 2015-2016 | 8 «А» | 18 | 7% | 0% | 87% | 88% | 6% | 12% |
| 8 «Б» | 20 | 5% | 5% | 85% | 70% | 10% | 25% |

Данные, приведенные в таблице, говорят о том, что уровень физической подготовленности обучающихся растёт.

**Личностные результаты обучающихся**

В соответствии с требованиями ФГОС я отслеживаю уровень сформированности личностных результатов обучающихся пилотного 8 «А» класса. Результаты приведены в таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Класс | Наименование личностного результата | Результаты стартовой диагностики | Результаты итоговой диагностики |
| 2014-2015 | 7 «А» | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | 37% | 54% |
| Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 60% | 78% |
| Проявлять положительные качества личности | 71% | 79% |
| 2015-2016 | 8 «А» | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | 54% | 68% |
| Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 78% | 83% |
| Проявлять положительные качества личности | 79% | 87% |

По результатам мониторинга видна положительная динамика личностных результатов обучающихся. Результаты за 2015-2016 учебный год представлены за полугодие.

**Метапредметные результаты обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Класс | Наименование метапредметного результата | Результаты стартовой диагностики | Результаты итоговой диагностики |
| 2014-2015 | 7А | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | 65% | 72% |
| Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 52% | 68% |
| Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | 55% | 64% |
| 2015-2016 | 8А | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | 72% | 76% |
| Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности. | 68% | 74% |
| Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | 64% | 75% |

По результатам мониторинга видна положительная динамика метапредметных результатов обучающихся. Результаты за 2015-2016 учебный год представлены за полугодие.

**Участие и достижения обучающихся в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия, дата проведения | Уровень проведения мероприятия | Количество обучающихся, принявшее участие в мероприятии | Количество победителей и призеров |
| Районная легкоатлетическая эстафета. Командные 25.09.2014 | муниципальный | 20 | 20 |
| Соревнования по спортивному ориентированию. Личные 06.10.2014 | муниципальный | 15 | 11 |
| «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», 16-17.11.2014 | региональный | 3 | 1 |
| Олимпиада по физической культуре.13.12.2014 | муниципальный | 12 | 7 |
| Соревнования по настольному теннису. Лично-командный зачёт.18.12.2014 | муниципальный | 12 | 7 |
| Соревнования по баскетболу среди девушек, I этап XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Командные.24.01.2015 | региональный | 9 | 0 |
| Соревнования по баскетболу среди юношей, I этап XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Командные.07.02.2015 | региональный | 9 | 0 |
| Всероссийские соревнования «КЭТ-БАСКЕТБОЛ» г. Рославль декабрь 2014 | федеральный | 6 | 0 |
| Соревнования по волейболу среди юношей, I этап XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Командные.07.03.2015 | региональный | 8 | 8 |
| Соревнования по волейболу среди девушек, I этап XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Командные.14.03.2015 | региональный | 6 | 6 |
| Соревнования по настольному теннису в зачёт XXX Спартакиады учащихся Смоленской области 10.04.2015 | региональный | 4 | 1 |
| Соревнования по спортивному ориентированию в зачет XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Лично-командные.17.05.2015 г.Смоленск. | региональный | 8 | 1 |
| «Российский Азимут-2015».17.05.2015 | региональный | 8 | 0 |
| Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания». Командные соревнования. | муниципальный | 20 | 20 |
| Всероссийские соревнования школьников «Президентские спортивные игры». Командные соревнования. Май 2015 | муниципальный | 20 | 20 |
| Соревнования по легкой атлетике в зачет XXX Спартакиады учащихся Смоленской области. Лично-командные. Май 2015 | региональный | 2 | 2 |
| Легкоатлетический кросс, посвященный 70-летию Победы в Вов. Командно-личный зачет.08.05.2015 | муниципальный | 14 | 6 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области 22-26.06.2015 | региональный | 6 | 6 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в виде «КТМ»22-26.06.2015 | региональный | 6 | 6 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в виде «ТТП»22-26.06.2015 Командный. | Региональный | 6 | 6 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в виде  « Туристские навыки»22-26.06.2015 | региональный | 6 | 6 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в конкурсе «Представление команд»22-26.06.2015 | региональный | 8 | 8 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в конкурсе «Фоторепортаж»22-26.06.2015 | региональный | 8 | 8 |
| Областной Слет юных туристов Смоленской области в виде «ТТП»22-26.06.2015 Личный зачет. | Региональный | 6 | 4 |
| Фестиваль ГТО в рамках «Единой декады ГТО» 21.05.2015 | региональный | 8 | 8 |
| Соревнования нормы ГТО 25.09.2015 | муниципальный | 13 | 8 |
| Легкоатлетический кросс в рамках XXX Спартакиады учащихся Смоленской области.29.09.2015 | региональный | 6 | 0 |
| Сдача норм ГТО в рамках XXX Спартакиады учащихся Смоленской области.20.10.2015 | региональный | 6 | 6 |

Мои ученики активно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях на различных уровнях как в составе команды, так и самостоятельно.

**Список используемой литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

«ВАКО», 2014.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2014.

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

ООО «Дрофа», 2008.

5. 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.

6. Лях В.И.,Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение,2014.- 208с.

7. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ ( М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и до.) под ред. М.Я. Виленского.- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239с.

8. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленского, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013 – 142с.

6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2012 г.