**Обобщение педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 30» Игнатовского Дмитрия Юрьевича**

**Сведения об авторе**

В 1999 году я закончил МГПИ им. М.Е. Евсевьева по специальности «Педагог физической культуры и спорта».

С 1 сентября 2010 года работаю в школе № 30 учителем физической культуры.

**Введение**

**Обобщение опыта на тему:** «Формирование здорового образа жизни школьников через систему занятий по баскетболу на уроках и во внеурочное время».

1. **Актуальность опыта.**

Главной целью своей педагогической деятельности считаю развитие творческих, нравственно-эстетических и физических качеств личности на уроках и во внеурочное время в системе развивающего обучения. Это диктуется потребностями современного общества, стоящего на пути возрождения духовных ценностей, гражданственности и нравственного начала. В рамках этих задач работаю над проблемой «Формирование ЗОЖ через систему занятий по баскетболу на уроках и во внеурочное время». Стараюсь быть в постоянном творческом поиске, использовать опыт своих учителей Лабутиной Е.Н., Самаркина А.А. и новые формы и методы работы с учащимися. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения считаю одной из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому работа над проблемой воспитания здорового поколения для меня наиболее актуальна и значима, так как именно здоровье является главным условием свободной деятельности человека, показателем совершенства и непреходящей ценностью. Заботу о физическом воспитании детей проявляет государство, семья, и весь педагогический коллектив. Однако особая роль в этом принадлежит мне, как учителю физической культуры. Я рад, что имею возможность содействовать их физическому развитию, учить ценить и укреплять свое здоровье. Уроки физической культуры и спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия с применением нестандартных форм и методов являются важным компонентом здорового образа жизни. Стараюсь максимально вовлечь школьников в активные занятия физической культурой и спортом.

Соглашусь, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение оздоровительного влияния подрастающего поколения.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ. Утверждаю, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Считаю, что освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни.

В нашей школе создана система урочных и внеурочных (внеклассных) форм работы: секционные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, туристические походы и подвижные и спортивные игры, ежегодные выезды в спортивные, военно-патриотические лагеря («Бородино», «Гвардеец‑2»). Использование этой возможности позволяет помимо трёх учебных часов в неделю, а также секционных занятий и мероприятий увеличить двигательный режим и тем самым обеспечить условия для укрепления здоровья, активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями и спортом, значительно повысить суммарную двигательную активность обучающихся.

1. **Основная идея опыта**

Ведущей идеёй моей педагогической деятельности является постоянное совершенствование и новизна системы занятий по баскетболу с детьми, выявление эффективных форм и методов, единство уроков физической культуры и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы направленные на формирование навыков здорового образа жизни школьников.

– реализация идеи требует осуществления следующих задач: совершенствовать содержание и научно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса;

– предоставление возможности совершенствовать творческие и физические способности путём организации деятельности на уроке и во внеурочное время при обучении физической культуры;

– учитывать индивидуальные особенности ученика, их возрастные и психофизиологические особенности, создание условий для самореализации детей;

– укрепление здоровья детей, содействие нормальному физическому развитию;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности

– подготовка юных баскетболистов, способных защищать честь школы на соревнованиях различного уровня.

Убежден в том, что разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Деятельность учащихся на уроках и секциях основана на подлинном интересе, без принуждения, внедряя новые технологии, в результате которых учащиеся добиваются положительной мотивации, активности, а в конечном итоге – максимального оздоровительного эффекта от занятий.

1. **Теоретическая база опыта.**

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Главной функцией уроков физической культуры и секционных занятий по баскетболу считаю – укрепление здоровья, развитие двигательных способностей человека, развитие спорта, повышение уровня спортивных достижений. В соответствии с Федеральным Законом “Об образовании Российской Федерации” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Я разработал и апробировал на практике систему занятий по баскетболу, опираясь на методические рекомендации: Кожевниковой Е. А «Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М. 2010г; Железняка, Портнова Ю. М. «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства. 2008г. Москва. «Академия»; Коджаспирова Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы. Методическое пособие 8-е изд. Стереотипное. М.: Дрофа. 2004г,ЮшковичаТ. П., Васюка В. Е. «Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов» Методическое пособие Минск. «Палымя» 2009 г.

Здоровьесберегающим технологиям в наше время посвящено много литературы. Это Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы», Лебедева Н. Т. «Школа и здоровье учащихся», Олешкевич «Здоровье школьников». Но наиболее четко, на мой взгляд, показаны оздоровительные технологии в физической культуре у автора В. И. Ковалько, в его книге «Здоровьесберегающие технологии».

1. **Технология опыта.**

Моя задача заключается в том, чтобы создать условия, в которых ученик мог бы проявить себя, и дать ребенку возможность развить свои физические данные на уроке, во внеурочное время и самостоятельно с учётом индивидуальных возможностей и склонностей. Технология опыта включает в себя разработанную мной систему занятий по обучению баскетболу, направленную на получение знаний, умений и навыков в этом виде спорта, и формирование здорового образа жизни учащихся. Процесс обучения баскетболу на уроках и секционных занятиях начинаю при соблюдении постепенного, поэтапного усложнения заданий. Вначале знакомлю детей с основными правилами таких занятий, мерами безопасности, самостраховкой, даю только те физические упражнения, которые хорошо освоены и отработаны под моим руководством на уроках или внеклассных занятиях. Одним из главных принципов современного урока физической культуры я считаю индивидуальный подход. Пристальное внимание к работе каждого ученика является для меня постоянным и обязательным. Поэтому для каждого подбираю упражнения и дозирую нагрузку с учетом состояния здоровья, типа телосложения, развития двигательных качеств, школьника. Например: при выполнении штрафного броска для менее подготовленных детей расстояние до кольца делаю меньше. На своих уроках, секциях я стараюсь уделить каждому ребенку должное внимание. Показать его сильные стороны, похвалить за усилия, которые он использует в изучении данного элемента. Также показываю и исправляю ошибки, которые совершил учащийся, вместе с ним переживаю за неудачи, которые происходят при изучении новых элементов.

На мой взгляд, каждый ребенок должен чувствовать, что урок и тренировочное занятие интересны и полезны для него. На начальном этапе стараюсь дать представление о каждом упражнении, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение), дозирую нагрузку учащихся, опираясь на технологии дифференцированного и индивидуального обучения. Для привлечения большего числа учащихся в спортивные секции я тесно работаю с родителями . Стараюсь убедить родителей в необходимости занятий физкультурой, и на основании своих наблюдений советую записать ребенка в ту или иную детскую спортивную школу или секцию.

**Личная концепция:**

– поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся;

– включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;

– создание на уроках физической культуры, секционных занятиях атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

**В своей работе использую следующие методы:**

– показа, рассказа;

– целостного обучения;

– повторный;

– фронтальный;

– тестирование;

– метод круговой тренировки;

– соревновательный;

– строго-регламентированного упражнения.

**Формы организации и виды уроков:**

– урок-игра;

– урок-соревнование;

– урок-турнир;

– элементы передовых педагогических технологий;

– ИКТ.

**Условия:**

– личностно-ориентированный подход в обучении;

– дифференцированный подход.

Обучение технике ведения мяча.

Обучение ведению мяча начинаю с пятых классов, в последующих классах выполнение приема совершенствуем и закрепляем с детьми за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой.

Сначала изучаем стойку игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, вышагивания, повороты. Непосредственно ведению мяча начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча об пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого применяю многоразовые удары об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча. Вначале ведение мяча учу выполнять со зрительным контролем и лишь позже – без него. Совершенствуя навыки, дети выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения. Постепенно перехожу на ведение мяча после ловли его в движении. Завершаю изучение ведения при сближении с соперником. Параллельно с обучением новому материалу идет совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения. Такое постепенное расширение игрового навыка я использую, применяя разработанные мною методические приемы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча. Последовательность обучения данным приемам, следующая: объяснение и показ приема; имитация без мяча; выполнение на месте, а затем с шага; на месте перед пассивным защитником; после ведения шагом перед пассивным защитником; после ведения бегом перед пассивным защитником; выполнение приема в контакте с активным защитником. Процесс оценивания провожу поточным методом. В зале в свободном порядке стоят три пассивных защитника. Остальные учащиеся друг за другом последовательно обводят защитников предложенным приемом. При выполнении упражнений по ведению мяча постоянно напоминаю занимающимся о том, что голова при ведении всегда должна быть поднята, а взгляд направлен вперед. Если защитник оказался рядом, следует использовать низкий отскок мяча, удерживая локоть близко к нему и изменяя скорость и направление движения. Если же соперник далеко, следует при ведении использовать растянутый отскок мяча для быстрого передвижения. При сочетании ведения с остановками и другими приемами надо следить за сохранением равновесия и не терять контроля над мячом. Основное внимание уделяю технике и методике обучения ос­новным техническим приемам игры.

1. **Анализ результативности.**

По теме ««Формирование здорового образа жизни школьников через систему занятий по баскетболу» работаю 9 лет.

Лучшим результатом своей работы я считаю способность заинтересовать учеников своим предметом. Всегда стараюсь добиваться того, чтобы дети учились не ради отметки, а ради достижения физического, духовно-нравственного совершенства. Познали радость игры и усвоили технические приёмы спортивной игры в баскетбол.

Применение на практике системы занятий по баскетболу позволило добиться определенных результатов:

– укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся;

– повысился уровень физической активности и самостоятельности учащихся;

– активизация внеурочной деятельности школьников;

– повышение мотивации изучения предмета физическая культура и, в частности, баскетбола, привитие любви к предмету и спорту;

– повысилась посещаемость секции по баскетболу:

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный год** | **Количество учащихся** |
| 2016-2017 | 15 |
| 2017-2018 | 18 |
| 2018-2019 | 25 |
| 2019-2020 | 30 |

– уровень обученности учащихся составляет – 100%;

– качество знаний по предмету составляет – 85%.

На протяжении ряда лет мои ученики участвуют в районных, городских и республиканских соревнованиях по баскетболу, занимают призовые места:

**Баскетбол**

**Девушки:**

– 3 место – 2016-2017 год – районные соревнования;

– 3 место – 2017-2018год – районные соревнования;

– 3 место – 2018-2019 год –районные соревнования;

–5 место–2017-2018-городские соревнования.

**Юноши:**

– 4 место – 2016-2017 год – районные соревнования;

– 4 место – 2017-2018год – районные соревнования;

–5место – 2018-2019 год –районные соревнования;

–4 место–2019-2020год-районные соревнования.

**Выводы**: формируя у учащихся интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, стремление к укреплению здоровья, мы получаем результаты, которые можно сложить в следующую цепочку:

– увеличивая двигательную активность школьников, мы способствуем улучшению здоровья;

– здоровые дети показывают высокий уровень успеваемости на уроках физической культуры;

– высокий уровень успеваемости на уроках физической культуры порождает увеличение числа победителей в районных соревнованиях.

1. **Новизна опыта.**

Опираясь на методические рекомендации, я создал систему занятий по баскетболу в соответствии с современными методами образования. Работа по данной системе позволит в дальнейшем создать программу по формированию здорового образа жизни на уроках и во внеурочное время.

1. **Трудоёмкость.**

Использование опыта достаточно трудоёмко для учителя, так как предполагает создание системы занятий с учётом уровня подготовленности, пола, возраста ребёнка.

Подбор материала и организация проведения нестандартных форм, методов, создание оригинального и систематизация имеющегося материала, предложений в научно-методической литературе – процесс трудоёмкий.

Используя данный опыт, устойчивые результаты можно получить при следующих условиях:

1. Работа должна проводиться систематически.

2. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся дети в процессе работы.

3. Задания должны быть посильными.

4. Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

1. **Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Опыт может быть использован учителями физической культуры общеобразовательных школ, тренерами-преподавателями в урочной и внеклассной работе.

Пользуясь опытом, педагоги смогут значительно улучшить самочувствие детей, укрепить их здоровье, повысить работоспособность и творческий потенциал.

И какими бы разными не были условия работы и возможности учителей физической культуры, задача у всех одна – помочь детям адаптироваться в напряженном режиме школы, развить интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, создав для этого благоприятные условия как на уроках, так и во внеурочное время. Эти цели должны преследоваться и при составлении любой спортивно-оздоровительной программы. Каждому учителю важно иметь творческую индивидуальность. И это не просто благое пожелание. Это веление времени, объективная потребность. Посредственный учитель не может воспитать у своих учащихся жажду творчества. Жизнь постоянно требует, чтобы каждый учитель непременно обладал индивидуальным стилем работы, умел быстро ориентироваться в сложных ситуациях обучения и воспитания, принимал наиболее эффективные решения. Это одна из граней учительского таланта.

**Список использованных источников:**

1. Кожевникова Е. А. «Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М.: 2010 г.

2. Железняк, Ю. М. Портнов «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства. 3-е издание 2008 г. Москва.: «Академия»

3. Коджаспиров Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы. Методическое пособие 8-е изд. Стереотипное. М.: Дрофа. 2004г,

4. Чичигин В.Г. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие/ Чичигин В.Г. – Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования. 2010 г.

5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Ученик для общеобразовательных учреждений. Издательство «Просвещение», Москва, – 2012 г.

6. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры.1-11 классы / А.Ю.Патрикеев – Волгоград: Учитель: И. П. Гринин Л.Е., 2014 г.

7. Луконин Ю.В., Полякова А.М., Шеенко Е.И. «Классификация уровней потребности в физической культуре и здоровом образе жизни» //Физическая культура в школе. – 2011г.

8. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся/ авт. сост. Каинов А.Н., Курьева Г.И. – Издательство 2-ое – Волгоград: Учитель.–2013 г.