**«Уроки лучших»**

(урок физической культуры

в основном общем образовании)

**Инновационные и вариативные формы и методы работы, обеспечивающие повышение двигательной активности обучающихся.**

Кочеткова Марина Юрьевна,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 1 г. Энгельс

[marina.kochetkova.67@mail.ru](mailto:marina.kochetkova.67@mail.ru)

тел. 89678015311

**Актуальность данного проекта** обусловлена одной из важнейших задач современной школы: проблемы повышения двигательной активности школьников и находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования, реализуясь в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации в том числе Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. А так же Указом Президента Российской Федерации В.В. Путиным «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной формы физического воспитания, направленного на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня двигательной активности, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

        Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Составляющими таких занятий являются уроки физической культуры в школе, организованная внеклассная спортивно-массовая работа, оздоровительные лагеря, спортивные секции направленные на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. И задача учителя, тренера заключается в решении практических задач по их освоению. Основательная и всесторонняя физическая подготовка учащегося должна подразумевать достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, подвижности, выносливости, ловкости, гибкости.

1. **Цель данного проекта**: стимулирование и повышение двигательной активности различных возрастных групп обучающихся посредством инновационных и вариативных форм и методов работы, обеспечивающих выполнение не только программного материала, но и выполнение стратегически важной государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно выполнение нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Задачи проекта**:

- стратегии по повышению двигательной активности ребенка;

- практические аспекты проблемы повышения двигательной активности;

- отношение обучающихся к двигательной активности.

**3. Участники проекта**: обучающиеся 8 класса, общеобразовательной школы № 1 г. Энгельса.

**4. Участники, реализующие данный проект**: Кочеткова Марина Юрьевна, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, руководитель проекта, ученики 7а класса, корреспонденты ВГТРК г. Саратова, осветивших данный проект.

**5. Концепция проекта.**

Основной формой развития физкультурно-спортивной активности, стремления к здоровому образу жизни, гармоничного развития силы, быстроты, подвижности, выносливости, ловкости, гибкости в основной общеобразовательной школе являются уроки физической культуры, которые не только способствуют укреплению здоровья, но и повышают настроение и жизненный тонус, заряжают энергией, вызывают положительные эмоции. Неудивительно, что любой человек, почувствовавший пользу и удовлетворение от физических упражнений, стремится к систематическим занятиям ими.

Поэтому нашей задачей, учителей физической культуры, является поиск новых путей в решении данной проблемы. Как повысить двигательную активность молодого поколения эпохи всемирной паутины под названием Интернет, с глобальными экологическими и технологическими изменениями в мире, с изменением запросов общества к взрослеющей личности и с изменением самой личности ребенка. Как построить урок, так, чтобы вызвать желание иметь более высокий уровень двигательной активности, найти возможность максимально раскрыть физический потенциал обучающихся.

Диктующая конкурентноспособность на рынке труда требует от современной молодежи активности, гибкости мышления, способности к совершенствованию своих знаний, умению успешно адаптироваться к постоянно меняющемуся миру.

Поэтому, мы решили один из уроков физической культуры построить в интересах нашей современной молодежи, и попытаться оставить «шлейф» мотивированной заинтересованности в постоянном повышении своей двигательной активности.

Итак, преследуя данную цель, и следуя поступившему письму министерства образования поэтапного внедрения в образовательный процесс ФСК «ГТО», мы разработали урок физической культуры, построив его на основе нормативных требований ГТО с **привлечением телевидения ВГТРК г. Саратова.**

План-конспект урока (см. Приложение № 1).

**6. Сроки и этапы реализации проекта.**

Реализация проекта предполагается в период 2023 - 2024 гг. в три этапа:  
**I этап.** Сентябрь 2023г. - подготовительный этап реализация проекта.  
Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения.  
**II этап.** Октябрь 2023г. - март 2024 г. – Формирующе-преобразующий этап. Реализация проекта в целом. Расширение образовательного потенциала деятельности школы, в том числе через работу секций дополнительного образования на базе школы и социальных партнеров. Стабилизация здоровья обучающихся посредством медперсонала с участием родительской общественности.  
**III этап.** Апрель - 2024 г. - Итогово-обобщающий этап. Анализ результатов внедрения проекта. Определение перспективных путей дальнейшего развития проекта.

**7. Ключевые методики, технологии, инструментарий.**

Одна из важных задач учителя – мобилизовать обучающихся на выполнение поставленных задач, достижение целей непосредственно на уроке. Для этого мы спланировали урок, так чтобы в нем были предусмотрены самые короткие пути к поставленной цели, и в первую очередь намечены структура, методика и средства обучения в строгом соответствии с поставленной целью.

За основу мы взяли метод проблемного обучения и создания проблемных ситуаций как средства повышения познавательной активности учащихся, что поспособствует повышению мотивации самостоятельных действий, физических резервов организма.

Поэтому мы, сделали целенаправленный акцент на выборе информационно-коммуникативной технологии, как наилучшего варианта построения процесса, который обеспечит за определенное время максимальную эффективность решения поставленных нами задач в данных конкретных условиях школы.

В начале учебного года, в соответствии с Указом Президента РФ и информационным письмом Правительства Саратовской области по внедрению в образовательный процесс ФСК «ГТО» мы провели вводные уроки в среднем и старшем звене по ГТО и спортивный праздник «Готов к труду и обороне», с обновленными тестовыми испытаниями. Но, предварительно всем было объявлено, что класс, набравший наибольшее количество очков по тестовым испытаниям, будет привлечен для съемок телевидением ВГТРК г. Саратова для проведения областного семинара учителей физической культуры по внедрению в общеобразовательный процесс физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». По результатам тестовых испытаний лучшим классом стал 7а, учитель Кочеткова М.Ю.

В условиях модернизации образования происходит смена образовательной парадигмы: мы предложили нестандартный, совершенно новый подход в решении образовавшейся проблемы. Мы пригласили областное телевидение для демонстрации широкой телепублике Саратовской области, как в школе № 1 г. Энгельса происходит процесс внедрения физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО на уроках физической культуры, зная, что телевидение является чудесным изобретением, связанным с передачей зрительной информации. Поэтому съемка для детей явилась в их жизни особенным событием. Увидеть себя на голубых экранах мечтает каждый подросток. И мы не ошиблись. Сотни друзей, десятки родных узнавали знакомые лица. Гордость переполняла ребят, которые оказались в главной роли. Эмоции переполняли. Данный видеоролик появился и на телеэкране нашей школы и мгновенно вызвал эмоциональный отклик у ребят. Десятки подростков выразили желание попасть на экраны телевизора. Телевидение оказало мощное воздействие на сознание и умы обучающихся. Демонстрация видеоролика в пределах области заменила вербальный метод убеждения на уроках на практические действия самих обучающихся. Этот отклик, в свою очередь, натолкнул нас на идею использования телевидения как мотивацию для дальнейшей деятельности обучающихся. Мы пригласили телевидение ВГТРК г. Саратова на заключительный итогово-обобщающий этап. И класс, с наибольшим количеством баллов, которые они наберут в течение года по тестовым испытаниям, будет примирован видеосъемкой.

И мы надеемся, что осознанное понимание поставленной задачи самими обучающими будет иметь коллосальный успех в увеличении двигательной активности обучающихся.

**8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации проекта (в том числе, специалисты, инфраструктура, материалы и др.).**

*Ресурсы*  
- квалифицированные кадры с опытом работы с использованием здоровьесберегающих технологий;  
- опыт работы школы с социальными партнерами;  
- наличие комплексной системы обеспечения безопасности в школе.

*Кадровые ресурсы:*  
В школе работает хороший стабильный коллектив, слаженный по своему составу и творческий по своей сути, всегда готовый к восприятию новых методик, с интересом следящий за новейшими разработками в области образования.  
2 учителя физической культуры имеют Высшую квалификационную категорию, 4 - I квалификационную категорию. При этом преподаватели постоянно обучаются на различных курсах в СарИПКиПРО.  
Школа взаимодействует с (см. Приложение № 2). Это позволяет реализовывать поставленные цели проекта, повышать двигательную активность обучающихся во внеурочном процессе, способствует развитию физического, эмоционального, действенно-практического потенциала обучающихся.

*Материально-технические ресурсы*  
В школе имеется стадион, два спортивных зала, тренажерный кабинет, бассейн, кабинет с мультимедийной установкой, инвентарь, соответствующий количественным и качественным требованиям, медицинско-оздоровительный центр.

*Методические* ресурсы.  
К ним относятся методические разработки уроков, сценарий праздника, посвященного физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне», школьное телевидение «» (название).  
Методические рекомендации по работе с семьей, по повышению двигательной активности детей и подростков. Методические разработки по проведению семинаров и круглых столов по проблеме повышения двигательнной активности обучающейся молодежи. Методические разработки проведения классных часов по указанной проблематике.

*Информационные ресурсы*. Информационная поддержка деятельности, направленной на повышение двигательной активности обучающихся осуществляется с помощью плана спортивно-массовых мероприятий учителей физической культуры и регулярного обновления новостной ленты на сайте школы.

**9. Результаты реализации проекта. Сведения о практической апробации проекта на базе образовательного учреждения (если апробация уже была): когда и где был апробирован проект, каковы результаты и отзывы о нем.**

Практическая апробация данного проекта была произведена в начале учебного года на базе 8 класса и в дальнейшем продемонстрирована видеороликом на областном семинаре учителей физической культуры на базе нашей школы (см. Приложение № 3).

О промежуточных результатах проекта можно сказать следующее:

* 1. Увеличилось количество обучающихся, участвующих в соревнованиях различного уровня (соревнования по баскетболу между сборными командами школ, соревнования по футболу между сборной командой школы и воспитанниками спортивной школы);
  2. Увеличилось количество обучающихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы (участие в предметной неделе, участие в Олимпиаде по предмету);
  3. Увеличилась численность обучающихся, занимающихся в спортивных секциях (секции легкой атлетики, баскетбола, дартса, футбола).
  4. Уменьшились пропуски уроков физической культуры;
  5. Уменьшилось количество пропущенных уроков физической культуры учащимися по болезни;
  6. Формирование у обучающихся готовности к повышению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья;
  7. Снижение функциональной напряженности обучающихся;
  8. Осознанная потребность в здоровом образе жизни;

1. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния обучающихся;
2. Повышение степени удовлетворенности обучающихся спортивными достижениями на уроках физической культуры.
3. **Уникальные особенности проекта и ключевые факторы успеха**
4. При построении данного проекта были определены четкие и понятные цели и задачи. Причем достижение этих целей важно не только для учителей физической культуры, но и для обучающихся .
5. Проект обеспечивает достижение краткосрочных целей. Поддерживает интерес обучающихся к проекту.
6. Проект поддерживается администрацией школы. Посещение уроков физической культуры, методическая помощь. Привлечение школьного телевидения.
7. Проект очень прост в  реализации. Не требует финансовых затрат.
8. Использование материально-технической базы школы - отличная возможность для получения быстрых результатов.
9. Высококвалифицированные учителя физической культуры обеспечивают профессиональное обучение в области физкультуры и спорта.
10. Максимально быстрый доступ информации. Рассказывать всем, что у нас есть и как это использовать.
11. Сбор единой системы результатов. Контроль результатов проекта для его реализации.
12. Доступность проекта.
13. Практически 100 % охват обучающихся, отнесенных к основной медицинской группе.

Безусловно, важность и ценность такого проекта не вызывает сомнений. Он не только мотивирует обучающихся на повышение двигательной активности, поднимает уровень интереса к уроку физической культуры, но и дает возможность приобретения определенного социального опыта, повышает социальную активность, гибкость мышления, способности к совершенствованию своих знаний, умению успешно адаптироваться к постоянно меняющемуся требованиям.

Данный проект тем и уникален, что он не знает проигрыша, он обречен на успех! И промежуточные результаты проекта являются тому свидетельством.

**Литература**

1. Гужаловский А.А.- Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн: Нар. Асвета, 1978.- 257с.

1. Курпан Ю.И. - Физическое воспитание учащихся I - XI классов с направленным развитием двигательных способностей //Физическая культура в школе.-М.- 1994г.-№ 6.-С.22-27.
2. Матвеев С.Ф. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы. //Физическая культура, образование, воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, - с.19-22.  
   4. Мильштейн О.А. Жизненный путь и физкультурно-спортивная активность личности. //Философско-социологические исследования ФК и спорта. Вып. 1. - М.: Советский спорт, 1988. - С. 51-67.

5. Минаев Б.Н., Шиян 5. Б.М. - Основы методики физического воспитания школьников - М.: Просвещение, 1990.

6. Никитин В.И. - Для оценки двигательной подготовленности школьников Физическая культура в школе.-М.- 1982.-№ 7

7. Окунев А.П., 1989 Ребенок и физические нагрузки. - Кожанов В.В., М.: 1990.