

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Из опыта работы учителя физической культуры

ЖАРИЯЛАНДЫ  
23.01.2019СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/51755/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Работая в школе более 18 лет, я часто ставлю перед собой вопрос: как сделать, чтобы всем учащимся: и физически крепким, и имеющим недостаточный уровень физической подготовки — на уроке было одинаково комфортно. Все мы хорошо знаем, как неуютно чувствуют себя на уроке учащиеся со слабыми физическими данными, как сильно они переживают за свои неудачи, за отрицательные оценки, как у них пропадает желание ходить на уроки физической культуры. Педагогическая диагностика и мониторинг физического развития способствуют лучшей реализации единой системы физического воспитания и оздоровления учащихся. При оценке достижений учеников в основном ориентируюсь на индивидуальные темпы продвижения в развитии. Ведь оценка должна стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Школа создана для учеников. Сюда они каждый день должны приходить с радостью. Общение с учителями также должно приносить им радость. Однообразие – враг учебного процесса. По опыту работы знаю, что даже самые хорошие уроки и внеклассные мероприятия быстро приедаются детям, если в них не бьёт новая мысль, не просматривается нововведение, нет новых педагогических технологий, инноваций. Любое дело должно иметь в основе своем творчество. Я стараюсь увидеть в каждом ученике – личность, увидеть особенности его характера, интересы, склонности и всё это учесть в своей работе. Личностно-ориентированный подход к каждому ученику очень важен в нашей работе.

Быть здоровым – это счастье для каждого человека. Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его. Что касается здоровьесбережения, то у меня есть несколько

направлений этой деятельности. Во-первых, это обеспечение безопасной школьной среды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке обязателен для всех учащихся. Во-вторых, учебный процесс стараюсь вести так, чтобы ничто не вредило здоровью ученика. Больше стараюсь проводить занятия на свежем воздухе с высокой моторной плотностью. В-третьих, в ходе каждого урока использую упражнения для укрепления отдельных мышечных групп, формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия я рекомендую выполнять учащимся и дома, как домашнее задание.

Дети должны в движении находить радость, поэтому я внимательно отношусь к каждому ученику, подбираю учебный материал так, чтобы всем на уроке было интересно. Стараюсь приучать детей думать, активно участвовать в уроке, стараюсь вселить в слабых уверенность в собственных силах, помогаю преодолеть им психологический барьер неуверенности. Особое внимание в своей работе я стараюсь уделять воспитанию учащихся младших классов, потому что именно в этом возрасте закладывается личностное отношение к физической культуре. В этом направлении я работаю давно и могу сказать, что уже кое-что получается неплохо. Отношусь к своим ученикам, как к своим детям: в меру добрый и в меру строгий. Дети это чувствуют и одобряют. Своим видом, поведением, умением общаться, стараюсь вызвать у учеников интерес к предмету. Играю вместе с детьми в различные подвижные игры. Такие игры обычно проходят очень эмоционально, оживленно и вызывают большой интерес у учащихся. Хорошим помощником на уроках является музыкально-ритмические подвижные игры, которые применяю во второй или заключительной части урока («Охотник и утки», «День и ночь», «Защита знамени», «Мышеловка», «Салки», «Два мороза» и т. п.). Такие игры содействуют совершенствованию координации движений, благоприятно влияют на улучшение осанки, повышение жизненного тонуса. В таких играх создаются благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребёнка, в ней он познаёт и испытывает самого себя. На уроках я учитываю желания, настроение, темперамент моих учеников, учу их приемам самоконтроля, адаптации, приемам релаксации. Ведь наши уроки – и для мышц, и для мозга. Готовясь к проведению подвижных игр в начальных классах, продумываю весь процесс игры, стараюсь предвидеть, какие её моменты могут вызвать чрезмерный азарт и нечестное поведение играющих, падение интереса к игре, пытаюсь предотвратить эти нежелательные явления. Заранее намечаю, кому из детей быть водящими в игре, как лучше поделить класс на команды, как вовлечь в игру слабых и пассивных.

Урок физической культуры невозможно представить без набора простого инвентаря, куда входят мячи, скакалки, обручи, гимнастические маты т. п. Важно все это иметь, но не менее важно уметь пользоваться этим инвентарем и умением сохранить его. В целях укрепления материально-технической базы школы учу детей правильному обращению

со спортивным инвентарем.

В своей работе большое внимание я уделяю домашним заданиям. Использую следующие виды заданий:

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (с мячом, скакалкой, обручем) показать и выполнить вместе с классом.
2. Составить комплекс из изученных акробатических упражнений.

3. Придумать новое упражнение по пройденному материалу (прыжки через козла, коня, упражнения на гимнастической скамейке и т. п.).

4. Развитие того или иного двигательного качества.

В течение урока домашнее задание обязательно оцениваю. Но не все учащиеся добросовестно относятся к выполнению домашних заданий. Моя задача – разбудить сознание учеников, убедить их в том, что стоит немного потрудиться и победа обязательно придёт к тебе.

Усиление образовательной направленности урока является ведущим звеном моей работы. Это выражается в увеличении количества специальных знаний как по теории и методике физической культуры, так и из смежных с ней областей. Межпредметные связи, которые я применяю в своей практике, позволяют более полно и глубоко осмысливать программный материал. Работаю в содружестве с учителями-предметниками. Межпредметные связи реализовываю путем включения в урок в виде фрагмента отдельного его этапа, на котором наряду с задачами по физическому развитию учащихся решается определенная познавательная задача, требующая привлечения знаний из других предметов (математика, биология, физика и др.).

Принцип дифференцированного образовательного процесса способствует осуществлению личностного развития учащихся. Этот принцип находит широкое применение в моей работе.

Применяю компьютерные технологии в своей работе.

Ежегодно я провожу как внутришкольные соревнования по мини-футболу, турниры по шашкам, тоғыз-құмалақу, настольному теннису, волейболу, так и товарищеские турниры, приглашая команды с других школ. Наши ребята участвуют в районных соревнованиях и имеют достижения по настольному теннису, шашкам, тоғыз-құмалақу, волейболу.