



Гологірський НВК

Опис досвіду роботи
учителя фізичної культури
Поповича Олега Євгеновича

2017р.

Опис досвіду роботи учителя фізичної культури Гологірського НВК Поповича Олега Євгеновича



Свою педагогічну діяльність розпочав в 1996 році учителем фізичної культури Гологірської ЗОШ I-III ст. В 2001 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури.

Загальний стаж педагогічної діяльності 22 роки. Виходячи з методичної концепції викладання фізичної культури, працюю над проблемою „**Фізіологічно-гігієнічне обґрунтування розвитку основних фізичних якостей учнів**”

І. Підвищення фахового рівня

Фізична культура є важливою складовою частиною загальної культури суспільства, продукт його творчої діяльності. На кожному історичному етапі вона зазнає змін залежно від можливостей, які створюються певною суспільною формацією для її розвитку.

Напевно кожен із нас мріяв бути сильним, здоровим, витривалим, спритним і сміливим, хоче мати атлетичну фігуру, вміти швидко і довго бігати, високо і далеко стрибати, плавати і володіти всіма тими навичками, які постійно необхідні людині в житті. Здійснити цю мрію допоможемо ми, вчителі фізичної культури. Адже абсолютна більшість дітей народжується практично здоровими. Збереження і зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасної школи досить проблематичне.

Фізична культура у загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Для того, щоб давати суттєві знання учням, намагаюсь постійно збагачувати свої знання, розширювати свій світогляд: черпаю нову корисну інформацію з фахових журналів, цікавлюсь досвідом досвідчених учителів, мене також приваблюють цікаві розробки уроків, методи і прийоми роботи вчителів-новаторів. Нове та раціональне використовую на своїх уроках, практикую проведення нетрадиційних уроків.

II. Навчально-виховна робота з учнями

Урок – основна форма фізичного виховання в школі, і обов'язковий для всіх учнів. Кожний урок становить єдиний процес, в якому виконання усіх завдань здійснюється у взаємному зв'язку. В той же час, загальні закономірності побудови уроку допомагають ефективніше підготуватися до нього.

Під час своєї діяльності враховую загальні вимоги до проведення сучасного уроку, а саме:

- 1) озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- 2) формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;
підвищити виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;
- 3) здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- 4) формувати в учнів самостійність, творчу активність, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- 5) вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання;
- 6) формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

В своїй роботі керуюся програмою „Основи здоров'я і фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 9 класи 2009 року”, та програмою «Основи здоров'я і фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи 2011 року. Для проведення уроків фізичної культури в школі маємо просторий спортивний зал, спортивний майданчик для гри у волейбол та баскетбол, гімнастичне містечко зі смугою перешкод на шкільному стадіоні, футбольне поле та асфальтовані бігові доріжки.



Уроки розпочинаю з шикуння класу, рапорту чергового, привітання, ознайомлення із завданням на урок, виконання організовуючих вправ. В підготовчій частині використовую загальнорозвивальні вправи в русі та на місці, з предметами

(гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі), а також спеціальні підготовчі вправи. Під час уроків гімнастики проводжу комплекси вправ ритмічної гімнастики, під музичний супровід. Загальнорозвивальні вправи проводить черговий учень. Це дає можливість слідкувати, як учні володіють основними термінами.

Готуючись до проведення уроків, враховую і передбачаю фізичний стан класу, здійснюю особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів. На уроках вирішую три основні напрями: оздоровчий, тренувальний, освітній. Намагаюсь проводити найбільше уроків на свіжому повітрі, з метою загартування організму дітей. Тренувальний напрям служить для підвищення рівня рухової підготовленості. Освітній напрям дає змогу озброїти учнів знаннями з історії фізичної культури, гігієни фізичних вправ, освоєння учнями методики рухових дій, тренування розвитку рухових здібностей.

Окремих теоретичних уроків не проводжу, але повідомлення теоретичних знань планую на кожному уроці.

Прагну, щоб кожен урок був логічним продовженням попереднього і, водночас, підготовкою до наступного, змістовним, цікавим для учнів і таким, що спонукає їх до активної діяльності.

Однією з головних умов успішного навчання є здатність тримати дисципліну на уроці, в іншому разі не спрацьовують ніякі методичні прийоми та хитрощі. Дисципліна більшою мірою залежить від рівня насиченості уроку, від уміння вчителя перемикаєти фази уроку, від його здатності задавати мотивацію і стимулювати учнівські успіхи, від уміння тримати педагогічну дисципліну, від уміння використовувати на практиці активні методи навчання.

У практиці роботи з фізичної культури застосовую різні методи навчання:

- **Словесні** – пояснення, розповідь, розпорядження, команда, підрахунок;
- **Наочні** – показ вправи вчителем, показ плакатів, схем, карток;
- **Практичні** – виконання вправ учнями.

Пояснення намагаюсь, щоб було лаконічним, конкретним, доступним і відповідати рівню розвитку учнів. Під час пояснення складних вправ увагу дітей акцентую на основному, щоб вони виконували її свідомо.

Розповідь застосовую в процесі ознайомлення школярів з новими вправами та рухливими іграми. Новий матеріал подаю в цікавій та образній формі.

Бесіду проводжу у вигляді запитань-відповідей, з чого видно, як учні засвоїли матеріал.

Розпорядження – це словесна вказівка вчителя, що не має конкретної форми, але пов'язана з виконанням якоїсь дії учнів.

Команда розпорядження вчителя, що має конкретну форму і точний зміст. Команда часто супроводжується рахунком, що регулює темп і ритм вправ.

Серед методів навчання найдоступніший – **показ**. Показуючи вправу, майже завжди виконую її разом з учнями. Крім особистого показу досить часто застосовую на уроках схеми, картки.

Коли вивчається зв'язка гімнастика елементів, з великою кількістю вправ, після показу видаю дітям картку, по якій вони слідкують за послідовністю виконання вправ.

До **практичних методів** навчання належать вправи. Багаторазове повторення допомагає швидше оволодіти технікою вправи і підвищує якість виконання.



Під час проведення уроку намагаюсь поєднувати словесні методи навчання, наочного сприймання та практичні методи виконання вправ. Правильне поєднання цих методів сприяє формуванню в учнів повнішого уявлення про рухову дію.

Стараюсь привчати дітей до спортивної термінології, збагачувати їхній словниковий запас.

Залежно від того, які завдання ставляться на уроці, урок відноситься до певного типу. Проводжу:

- Вступні уроки;
- Уроки вивчення нового матеріалу;
- Уроки повторення;
- Уроки змішаного типу;
- Контрольні Уроки;
- Підсумкові уроки.

На уроках використовую такі елементи новітніх педагогічних технологій: групові технології; ігрові технології (змагання); технологія індивідуального навчання; колективний спосіб навчання; технологія формування творчої особистості, а також ще використовую такі методи роботи учнів: фронтальний, позмінний, потоковий, круговий.

Фронтальний метод полягає в тому, що всі учні класу одержують одне завдання і вони виконують його одночасно під наглядом вчителя.

Позмінний метод полягає в тому, що учнів поділяють на зміни, які по черзі виконують вправи. Наприклад, такий метод використовую при виконанні нормативу „згинання і розгинання рук в упорі лежачи,“ „вис на зігнутих руках,“ де потрібне чітке виконання вимог.

Потоковий метод забезпечує виконання вправи учнями по черзі один за одним, тобто потоком. Наприклад, опірні стрибки, стрибки у довжину з місця та з розбігу, у висоту.

При **груповому методі** учнів об'єднують в групи за рівнем фізичної підготовленості. Кожна група самостійно займається окремою вправою, яка потребує досить багато часу для вивчення. Роботою кожного відділення керує командир, він же забезпечує допомогу, виконує страховку. Після виконання першого завдання відділення, по команді вчителя змінюють місце занять. Інколи використовують декілька варіантів групового методу організації учнів.

При одному варіанті кожне відділення проходить на протязі уроку всі етапи занять. При другому – виконує одне-два завдання, а на наступних уроках – інші. Груповий метод дозволяє дати всім учням різноманітні завдання, але й потребує підготовки активу учнів, здатного керувати відділенням, страхувати і допомагати при розучуванні вправ. Груповий метод частіше використовую при удосконаленні рухових дій і навиків.

При **коловому методі** тренування учнів також поділяють на групи. Кількість їх залежить від кількості місць занять, станцій. Стараюсь скласти такий комплекс вправ, який би

забезпечив послідовне навантаження на всі групи м'язів. Скільки в комплексі вправ, стільки ж і станцій. На кожній станції учні виконують певну вправу або кілька вправ. При цьому використовую роздатковий матеріал (картки) для того, щоб учні розуміли і правильно виконували вправи. Потім за сигналом учні переходять на інше місце занять. Цей метод дає змогу підвищити моторику, щільність уроку, розвивати фізичні якості, самостійність учнів. Колове тренування чергую з іншими видами занять.

Індивідуальний метод і метод змагання тісно переплетені один з одним.

В своїй роботі намагаюсь практикувати нестандартні уроки, наприклад: урок-змагання, урок-спортивна вікторина із застосуванням теоретичних і практичних знань по темі „Спортивні ігри,” уроки-конкурси, уроки-концерти. У ході навчання реалізую міжпредметні зв'язки з предметами природничого, художньо-естетичного напрямів, основами здоров'я, завдяки цьому уроки для учнів стають цікавішими і захоплюючими, веселими і пізнавальними.

III. Удосконалення досвіду роботи

Працюючи з учнями, роблю висновок, що всі перераховані форми роботи фізичного виховання мають кінцеву мету сформувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізкультурою у повсякденному житті.

По закінченню школи, учні повинні вміти самостійно підтримувати належний стан свого організму. Особисто мені хотілося б відвідати якомога більше уроків учителів, які мають передовий досвід роботи, ознайомитися з їхньою методикою та рекомендаціями викладання фізичної культури.

І на завершення скажу:



„Хто день починає із зарядки, у того здоров'я в порядку.”