**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МБОУ « Атьминская средняя общеобразовательная школа»**

**Ромодановского района Республики Мордовия**

**Кричакиной Риммы Николаевны**

**Сведения об авторе опыта:**

* учитель физической культуры
* образование: высшее педагогическое
* стаж педагогической деятельности: 17 лет
* деятельности в МБОУ «Атьминская СОШ: 14 год

**Тема инновационного педагогического опыта:**

***«*Формирование интереса обучающихся к занятию физической культурой»**

**Актуальность и перспективность опыта**

Проблема формирования и развития интереса школьника к урокам физкультуры в настоящее время в науке становится всё более обсуждаемой. Это, прежде всего, связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении. Неустойчивость современной окружающей среды требует не только высокую активность человека, но и его умения, способности нестандартного поведения.

В процессе обучения учащиеся не должны быть пассивными объектами воздействия учителя. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед учителем стоит задача всеми имеющимися в его распоряжении способами и средствами обеспечить высокую учебную активность учащихся.

Важно знать направленность активности школьника, какие цели она преследует: эгоистические или коллективистские, общественные или антиобщественные. Иначе, заботясь о повыше­нии активности и воспитывая таким путем трудолюбие, как одно из положительных качеств личности, можно невольно способствовать развитию других, уже отрицательных качеств личности.

Для этого учитель должен формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, целеустремленность учащихся в развитии у себя волевых, психических и физических качеств, вызывать у учащихся удовлетворение от уроков физической культуры. Важно при этом соблюдать дидактические принципы, которые обеспечивают не только успешность обучения, но и сохранение, и укрепление здоровья учащихся.

Важно знать направленность активности школьника, какие цели она преследует: эгоистические или коллективистские, общественные или антиобщественные. Иначе, заботясь о повыше­нии активности и воспитывая таким путем трудолюбие, как од­но из положительных качеств личности, можно невольно способствовать развитию других, уже отрицательных качеств личности.

Активность учащихся на уроке физической культуры во многом зависит от самого учителя. Существует много путей и способов повышения активности учащихся: правильная постановка задач на уроке, эмоциональное проведение урока, создание положительного социально-психологического климата на уроке, устранение ненужных пауз и т.д.

Некоторые различия появляются в отношение к занятиям физической культурой и спортом. Значительная часть юношей посещают дополнительные занятия в тренажерном зале, бассейне, на турниках для поддержания своего социального статуса в коллективе за счет привлекательной внешности, игровые виды спорта предпочитают юноши, мотивированные побеждать. Однако наметилась такая тенденция, что в старшие классы остаются парни, мотивированные на учебу.

Спортсмены, как правило, продолжают обучение в ПТУ и других учебных заведениях. То же можно сказать и о девушках: старшеклассницы зачастую тратят все время на изучение других предметов. В исследованиях современных педагогов отмечено, что девушки старшего школьного возраста, вместо занятий физической культурой и спортом с целью поддержания себя в хорошей физической форме, предпочитают новомодные диеты и разгрузочные дни.

Все это ведет к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития подрастающего поколения.

Таким образом, особенно остро встает проблема формирования мотивации старших школьников к занятиям физической культурой.

**Педагогическая идея**

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, затрагивающий биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Рациональные формы физического воспитания способны раскрывать двигательные возможности личности, а также воздействовать на его гармоничное развитие. Политика образования Российской Федерации в настоящее время направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. На данный период в ситуации организации обучения злободневной является проблема интереса школьников.

В последнее время перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как важнейшей составляющей общечеловеческой культуры, в общем.

Одним из стратегических направлений системы образования принято считать внедрение здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий, ввиду невысокого уровня здоровья школьников.

В последнее время жизнь детей значительно усложнилась. Ввиду того, что им требуется осваивать большой объём информации, происходит значительное снижение двигательной активности. Как известно, недостаток движения – вызывает целый ряд проблем в функционировании организма, который известен как гиподинамия. Сокращение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ. Также при снижении двигательной активности возрастает нагрузка на мозг. В свою очередь, это приводит к нарастанию мышечного напряжения, изменению нервной регуляции активности систем жизнедеятельности, что становится причиной висцеральных и соматических заболеваний.

Первоочередной причиной сложившейся ситуации выступает неоправданное принижение роли физической культуры, как самими школьниками, так и отношение к данному предмету в учебных заведениях и семье.

Физическая культура и двигательная активность, необходимые для укрепления здоровья, отходят у подростков на второй план. Для них главное значение приобретают качества социально-психологического характера, такие как общительность, самостоятельность, уверенность в себе, интеллектуальные способности и другие. Состояние здоровья определяет активность личности: оптимальная двигательная активность, здоровье сообразное поведение, психосоциальное окружение. Для сохранения здоровья человек должен сам совершать целенаправленные действия, для каждого из которых важен мотив - осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой либо потребности человека.

**Теоретическая база**

Формирование интересов к учению является одной из старейших проблем школьного образования. Данная проблема была поднята ученным А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божовичем: как повысить у ребенка интерес к учению. Наряду с вопросами формирования интереса, необходимо уделить внимание вопросам о формировании потребности к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой на основе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний будет способствовать изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждать к становлению хорошо физически развитым и здоровым личностями.

Проявляет или не проявляет учащийся интерес к занятиям физической культурой - это зависит от многих переменных в его мотивации. К таким переменным относятся: смысл занятий физическими упражнениями и выполнения гигиенических требований для конкретного ученика; мотивы занятий; его умение ставить и реализовывать цели; эмоциональность упражнений. Интерес определяют также условия занятий физической культурой, характер взаимоотношений учащегося с учителем, с товарищами по классу в процессе этих занятий; отношение к занятиям физической культурой у родителей, учителей других предметов, классных руководителей.

Дело в том, что мотивация по отношению к школьнику есть внутренняя и внешняя. Как же определить, каким является тот или иной мотив: внешним или внутренним? Оказывается, очень просто. Если школьнику предоставляется свобода действий, и он бросает занятие, то это значит, что оно мотивировалось внешним мотивом. При воспитании процессуальных мотивов, безусловно, необходимо создавать максимально удовлетворяющие школьников условия занятий физической культурой (разнообразный инвентарь, оборудование, температурные, эстетические, гигиенические условия и т.д.). И в то же время воспитанников нужно готовить к жизни, к реальным условиям и возможностям, имеющимся в нашем обществе для занятий физической культурой. А эти условия у нас крайне неблагоприятные (мизерное количество бассейнов, спортзалов, крытых сооружений и т.д.). Поэтому школьников необходимо приучать заниматься на открытом воздухе. Однако чрезмерное ужесточение, усложнение условий занятий недопустимо с точки зрения формирования внутренней мотивации.

Следование же на поводу прихотей школьников нецелесообразно ввиду бесперспективности таких интересов и привычек в дальнейшем, в жизни. Ведь школа должна готовить своих питомцев прежде всего к реальной жизни. Поэтому и здесь нужна "золотая середина": "надо" должно соответствовать "могу".

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и по­ходки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Маль­чики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побе­гать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического разви­тия), то подростки занимаются физическими упражнениями уже скакой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками ин­тереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала. Однако школьники проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу. В младших классах мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки – подвижным. Все остальные упражнения учебной программы в этих классах нра­вятся учащимся примерно в равной степени.

С 3-го класса интересы начинают все больше дифференци­роваться. Около трети девочек отдают предпочтение гимнасти­ке и акробатике и в то же время не любят общеразвивающих уп­ражнений.

Школьники же в большинстве случаев отлынивают от таких упражнений, так как они не отвечают их цели посещения урока: побегать, поиграть, пообщаться с товарищами. Поэтому, чтобы школьники выполняли все упражнения добросовестно, надо формировать у них долговременную цель посещения уроков физкультуры – самосовершенствование.

Задачей учителя физической культуры является формирова­ние у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель.Целеустремленность воз­никает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Реальность достижения цели создает *перспективу личности.*Перспектива, или, как говорил А.С. Макаренко, «завтрашняя радость», придает целям особенно сильный побудительный ха­рактер. Но перспектива должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому обя­зательна постановка учителем близких, промежуточных и отда­ленных целей.

В качестве ближайших целей могут выступать разучивание какого-нибудь элемента сложного упражнения, выполнение уп­ражнения на выносливость и силу определенное число раз и т.д. В качестве промежуточных целей можно назвать выполнение спортивного норматива, подготовку к поступлению в ДЮСШ, овладение упражнением. Конечными отдаленными целями яв­ляются развитие качества до определенного уровня, выполнение разрядных нормативов, овладение умением плавать и т.п. От правильной постановки целей зависит поддержание, а порой и формирование интереса и целеустремленности школьников в сфере физической культуры.

В ряде случаев интересы и целеустремленность школьников, занимающихся спортом, могут вступать в противоречие с зада­чами физического воспитания этих школьников на уроках физ­культуры. В этом смысле школьники с узким интересом к заня­тиям только одним видом спорта и пренебрежительным отно­шением к физкультуре представляют для учителя физической культуры не меньшую трудность, чем учащиеся с отсутствием интереса к физкультуре вообще или наличием только созерца­тельного интереса (интереса болельщика), без стремления самим заниматься физической культурой.

Интерес к физической культуре и интерес к занятиям спортом - это разные ступени развития одного интереса. Интерес к физической культуре может перерасти в интерес к спорту, а затем наоборот. Мы будем говорить лишь об интересе к физической культуре.

Активный интерес - это интерес к занятиям физическими упражнениями. Пассивный интерес к физической культуре - это зрелищный, информационный и познавательный интерес, не связанный с активными занятиями.

Итак, интерес к физической культуре - это интегральный результат сложных процессов мотивационной сферы школьников. Однако мотивация занятий физической культурой воспитывалась и воспитывается всегда, на любом уроке, но эффект интереса в становлении получается всё-таки незначительный: лишь единицы из сотен школьников занимаются физической культурой самостоятельно. Почему так происходит?

Дело в том, что мотивация по отношению к школьнику есть внутренняя и внешняя. Интерес возникает только на основе внутренней мотивации. Именно она позволяет, как это ни парадоксально, переносить большие физические и нервно-эмоциональные напряжения с интересом, по желанию самого школьника. У него возникает так называемое в зарубежной психологии "ощущение потока". В этом случае учащийся выполняет задания, упражнения увлечённо, как бы подталкиваемый силой какого-то невидимого потока.

Так чувствуют и ведут себя первоклассники в эмоциональных и сюжетных играх. К таким играм у них есть естественная, врождённая внутренняя мотивация. Однако, в связи с социально-педагогическими задачами, факторами, условиями и в связи с развитием личности самого школьника для формирования и развития интереса к физической культуре одновременной и, безусловно, необходимой становится внешняя мотивация в виде различных средств, методов, требований, нормативов, соревнований, методических приёмов и т.д. При этом внутренняя мотивация возникает лишь тогда, когда внешняя мотивация (задания, упражнения, нормативы, требования и т.п.) соответствует возможностям ребёнка, когда он испытывает удовлетворение от процесса занятий и когда у него возникает вдохновение успехом при выполнении этих внешних требований.

Таким образом, поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовле­творенность занятиями физической культурой.

**Новизна** моего опыта заключается в том, что раскрытие и развитие творческих способностей осуществляется не периодически, а систематически и поэтапно, что стимулирует у ребенка интерес к учебе.

**Технология опыта**

**Традиции урока.** Большое значение в воспитании мотивации учащихся имеют соответствующие желаниям и потребностям школьников традиции уроков физической культуры. Следует особо подчеркнуть - именно сформировавшиеся традиции, а не эпизодические и не последовательные попытки их внедрения, которые, как правило, дают низкий воспитательный эффект. Только традиции, то есть длительное воздействие на процессуальные мотивы, способны сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Желания и потребности школьников связываются обычно с определенным порядком, дисциплиной на уроках, с красивым внешним видом учителя и учащихся, с красотой и эстетичностью обстановки, с доброжелательными отношениями между учащимися, между учителем и учащимися. Эти желания и потребности школьников могут быть удовлетворены следующими традициями.

Например, должно быть установлено неукоснительное правило как для учителя, так и для учащихся - готовиться к уроку физкультуры до начала урока. Школьники всех возрастов одинаково отрицательно относятся к очередям (ожиданиям) при входе в раздевалки, при получении инвентаря, к простоям ввиду неподготовленности мест, оборудования, разметок и т.д. И, наоборот, у них вызывает глубокие положительные эмоции чёткое начало и проведение всего урока, постоянная занятость делом, опрятность и чистота в раздевалках, в местах занятий. Следует со всей настойчивостью добиваться прихода дежурных и освобожденных от урока физкультуры (но не больных!) заранее, минут за 10 до начала урока, чтобы помочь учителю в подготовке к занятиям (разложить инвентарь, расставить оборудование, сделать разметки в зале, на площадке, познакомиться с обязанностями и поручениями на весь урок). Такая традиция вызывает удовлетворение не только у тех школьников, которые занимаются на уроке, но и у тех, кто готовит места и инвентарь для занятий. Объясняется такое удовлетворение дежурных и освобожденных от урока чувством сопричастности их к важному, серьезному делу (помочь учителю, товарищам по классу), чувством нужности и полезности коллективу.

Музыкальное сопровождение позволяют успешно формировать мотивацию и интерес к занятиям физическими упражнениями, повышать эффективность уроков физической культуры, секционных занятий и внеклассных мероприятий. Однако внедрение технических средств обучения в процессе физического воспитания происходит крайне медленно. Виной тому недооценка таких средств и слабая подготовленность учителей к этому важному для формирования интереса к физической культуре делу.

Следует всегда помнить, что долг педагога - уважать, помогать, сочувствовать школьнику, и это, как правило, дает желаемый конечный эффект в воспитании у учащихся процессуальной мотивации занятий физической культурой. Важно проявлять глубокое уважение к личности школьника при оценке результатов учебной деятельности: прежде всего, видеть и отмечать достоинства, а потом недостатки. Безусловно, это не означает отсутствия требовательности к учащимся, недопустимости возмущений учителя ("Учитель должен уметь возмущаться!", - говорил А.С. Макаренко). Но все это не должно переходить в чувство неприязни к воспитаннику. Как можно больше уважения к школьнику и как можно больше справедливых; и понятных для него требований - это правило всегда на вооружении у талантливых педагогов. А теперь еще об одной традиции. Когда речь заходит о соблюдении гигиены учебного труда, гигиены спортивного костюма, одежды и учебного помещения (о чистоте в зале, влажной уборке зала, исправности оборудования, инвентаря, чистоте гимнастических матов, о достаточности освещения в зале, оптимальной температуре и т.д.), то в сознании педагогов актуализируются обычно только проблемы профилактики заболеваний, травм, сохранения здоровья школьников. И как-то очень редко осознается тот факт, что несоблюдение этих условий, отсутствие таких традиций в работе по физическому воспитанию наносит значительно больший, ущерб формированию процессуальных мотивов, процессуального интереса к занятиям физической культурой.

У современных школьников в антисанитарных, антиэстетических условиях сформировать интерес к физической культуре невозможно, поскольку это противоречит их жизненным установкам, которые никто изменять в противоположную сторону, не собирается. Как можно говорить об интересе к физической культуре при занятиях в грязных, пыльных помещениях, при грязных, неопрятных костюмах учителей и учащихся, при отсутствии душевых комнат, при сломанном и неисправном оборудовании и т.д.? Ясно, что такие, к сожалению, весьма распространенные в школьной практике явления следует изживать. Интерес к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры успешнее формируется при высокой занятости школьников, при творческой коллективной деятельности всех учащихся.

Эффективным средством формирования у школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом могут быть спортивные соревнования, в которых наши учащиеся принимают самое активное участие. Но это возможно лишь при рациональной их организации и проведении. Самая большая ошибка в организации соревнований среди школьников в том, что зачастую участвовать в них заставляют неподготовленных учащихся. Этим наносится непоправимый вред процессу формирования у школьников интереса к физической культуре. Учителей физкультуры обязывают через органы управления образованием, через спорткомитеты выставлять большое количество команд на райо Чтобы повысить интерес, доказать, что физическая культура –  часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий должен включаться компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме того, чтобы сформировать устойчивый интерес к самопознанию у школьников, необходимо апеллировать к их интеллекту и предлагать подготовку рефератов, докладов, сообщений на темы, которые представляются им наиболее интересными и мотивируют к занятиям физкультурно-спортивной деятельности. Например, «Физическая культура у народов Древней Руси», «Место физической культуры в общей культуре человека», «Культура здоровья как одна из составляющих образованности», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры» и др.

Для получения оздоровительного и развивающего эффекта от физической культуры необходимо придерживаться определенных правил по подготовке и проведению урока. Следует тщательно подбирать гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, грамотно дозировать нагрузку, разумно чередовать ее, а также соблюдать гигиенические нормы и требования к месту проведения урока, инвентарю и внешнему виду учащихся. Также важно обеспечить единство двигательных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Объем физических упражнений, выполняемый на уроках, должен соответствовать контингенту учащихся. Так, например, для младших школьников необходима более частая смена движений.

Система физического воспитания детей направлена на:

* укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и сообщение связанных с этим знаний; развитие основных двигательных качеств;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, а также навыков культурного поведения, формирование привычки и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене физических упражнений и закаливанию; привитие организаторских навыков.

Физическое упражнение является основными средством физического воспитания. Обосновывается это тем, что благодаря физическим упражнениям формируются жизненно важные умения и навыки, происходит развитие физических способностей, повышаются адаптивные свойства организма, восстанавливаются ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы .

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, она является школой двигательной культуры, потому как формирует у детей способность красиво, точно и координировано управлять своими движениями. Благодаря большому разнообразию упражнений, отнесенных к основной гимнастике, успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все гимнастические упражнения легко дозируются по основным параметрам нагрузки (интенсивности, объему, интервалам отдыха). Следовательно, она обладает большими педагогическими возможностями.

2. Легкая атлетика. Легкая атлетика обладает самым распространенным арсеналом основных средств жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки. На протяжении 10 лет я руковожу кружком по лёгкой атлетике,

3. Игры. Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, ловли и передачи мяча и др.). Двигательные действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, которые встают на пути к достижению цели игры. Помимо этого, в играх происходит закрепление и совершенствование естественных движений и отдельных умений и навыков, приобретенных на занятиях по гимнастике, легкой атлетике и т.д. Педагогической ценностью является то, что игры одновременно оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека. Недостаток игры как средства и метода физического воспитания заключается только в том, что физическая нагрузка здесь не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому для оптимизации процесса игры необходимо подбирать с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся. Важными средствами физического воспитания, позволяющими улучшить воздействие физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, используемые в единстве с физическими упражнениями: оптимальное чередование различных видов деятельности (труда, отдыха, учения, физической культуры, режимов сна и питания); соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

**Результативность опыта**

В 2022 году в нашей школе организован спортивный клуб «Факел», руководителем которого я являюсь. Члены спортклуба – все обучающиеся школы. Дети с удовольствием участвуют во всех оздоровительных спортивных мероприятиях: дни здоровья, лыжные соревнования, спортивные игры, соревнования по лёгкой атлетике и др., проводимые как на школьном уровне, так и муниципальном. Традиционными стали мероприятия, проводимые ко Дню защитника Отечества, Дню защиты детей, Дню здоровья и др.

В межаттестационный период мною проводился ряд анкетирований на предмет исследования интереса у обучающихся к занятиям физической культурой. Результаты показали, что дети с удовольствием занимаются физической культурой и расстраиваются, если по какой-то причине, пропускают занятие. В анкету входили следующие вопросы, где предлагалось три варианта ответа: да, нет, не знаю:

я удовольствием занимаюсь физкультурой в школе;

самые любимые уроки – это уроки по волейболу, баскетболу, футболу;

спортивные и подвижные игры помогают мне стать быстрее, сильнее, выносливее;

спортивные и подвижные игры подвижные помогают мне в общении с одноклассниками;

спортивные и подвижные игры помогают мне в учебе.

Анализируя данные, я пришла к выводу, что девяносто процентов учащихся с удовольствием занимаются физкультурой в школе

Результатом целенаправленной работы по формированию интереса к занятиям физической культурой является:

1. **Уровень физической подготовленности моих учеников:**

Мониторинг уровня физической подготовленности за 2022-2023 учебный год **(приложение 1)**

Результаты тестирования по видам физических упражнений за 5 лет  **(приложение 2)**

Достижения обучающихся за 3 года **(приложение 3)**

2. Положительные отзывы работы по физической культуре: проведение открытых уроков, внеклассных мероприятий **(приложение 4)**

**Приложение 1 -** мониторинг уровня физической подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Класс** | **% качества** |
| 2022-2023 год |
| Физическая культура | 8 | 75 |
| Физическая культура | 9 | 70 |
| Физическая культура | 11 | 68 |

**Приложение 2** Результаты тестирования по видам физических упражнений за 5 лет

**учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжок в длину** | | | | | **Челночный бег**  **3 х10м** | | | | | **Бег 30м** | | | | | | **Наклон на гибкость** | | | | |
| **2019-2023 уч. год** | | | | | **2019-2023уч.год** | | | | | **2019-2023уч.год** | | | | | | **2019-2023уч.год** | | | | |
| 5 кл | 6 кл | 7кл | 8кл | 9кл | 5 кл | 6 кл | 7кл | 8кл | 9кл | 5 кл | 6 кл | 7кл | 8кл | 9кл | 5 кл | | 6 кл | 7кл | 8кл | 9кл |
| 160 | 165 | 168 | 173 | 210 | 8.9 | 8.8 | 8.4 | 7.9 | 7.8 | 4.9 | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.2 | 3 | | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 154 | 157 | 160 | 162 | 167 | 8.8 | 8.7 | 8.4 | 8.0 | 8.1 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.2 | 5.0 | 5 | | 7 | 9 | 12 | 19 |
| 158 | 160 | 165 |  |  | 9.0 | 8.9 | 8.7 |  |  | 5.7 | 5.5 | 5.3 |  |  | 6 | | 7 | 10 |  |  |
|
| 155 | 158 | 160 |  |  | 9.2 | 9.0 | 8.9 |  |  | 5.8 | 5.7 | 5.5 |  |  | 4 | | 7 | 8 |  |  |
| 160 | 165 | 168 |  |  | 8.9 | 8.7 | 8.5 |  |  | 5.5 | 5.4 | 5.1 |  |  | 5 | | 8 | 11 |  |  |

Данные таблицы свидетельствуют о положительной динамике в физическом развитии и физической подготовленности учащихся.

Приложение 3- Достижения учащихся за межаттестационный период

|  |  |
| --- | --- |
| **2019 год** | |
| Республиканский уровень | |
| Аверкина Валерия | II - место, бег 3000 м., в Республиканских соревнованиях по бегу на приз Главы Ромодановского муниципального района |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | II - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2019» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | I - место, среди участников 2006-2007 г.р. в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | I - место, среди участников 2004-2005 г.р. в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | I - место, среди участников 2008 г.р. в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | III - место, в районных соревнованиях «Веселые старты» |
| **2020 год** | |
| Муниципальный уровень | |
| Валов Анатолий | I - место, челночный бег, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Слугин Никита | III - место, сборка и разборка АКМ, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Слугин Никита | I - место, подтягивание на перекладине, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Слугин Никита | I - место, многоборье, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | II - место, в районных соревнованиях «Веселые старты» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | III - место, в районных соревнованиях по мини-футболу среди школ Ромодановского муниципального района |
| **2022 год** | |
| Муниципальный уровень | |
| Елистратова Ксения | II - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Романов Эдуард | I - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Горбунов Егор | I - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Коробов Андрей | III - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Малькин Александр | II - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Чудаева Анжела | II - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Шивирева Елизавета | II - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | I - место, в районных соревнованиях по лыжным гонкам «Быстрая лыжня – 2022» |
| Малькина Мария | II - место, в районных соревнованиях по «Шашкам», посвященных «Дню Физкультурника» |
| Региональный уровень | |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | II - место, в Республиканских соревнованиях по бегу на приз Главы Ромодановского муниципального района |
| **2023 год** | |
| Муниципальный уровень | |
| Романов Эдуард | III - место, сборка и разборка АКМ, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Романов Эдуард | II - место, поднятие гирь, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Романов Эдуард | II - место, многоборье, в районных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества |
| Чибиркина Виктория | II - место, бег 60 м. в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Чудаева Анжела | II - место, бег 800 м. в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | III - место, в районных соревнованиях «Шиповка юных» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | За активное участие в муниципальном туристско-краеведческом мероприятии «Золотой компас» |
| Команда МБОУ «Атьминская СОШ» | За участие в муниципальном туристско-краеведческом мероприятии «Золотой компас» |
|  |  |

**Приложение 4**

**Внеклассное мероприятие**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование ценностного отношения к собственному здоровью

**Задачи:**

* способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
* способствовать развитию и совершенствованию физических качеств таких, как выносливость, ловкость, гибкость, сила, быстрота, умение координировать свои движения;
* воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества

**Оформление:**

В спортивном зале вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах спортивного зала плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движенье – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

**Предварительная подготовка*:*** заранее изготовить карточки со словами для

всех конкурсов.

**Ход и краткое содержание**

**мероприятия**

**Ведущий :** Добрый день, дорогие друзья! Ежегодно 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

1 Ученик: Здоровье – это когда тебе хорошо!

2 Ученик: Здоровье – это когда ничего не болит!

3 Ученик: Здоровье – это красота!

4 Ученик: Здоровье – это сила!

5 Ученик: Здоровье – это гибкость и стройность!

6 Ученик: Здоровье – это выносливость!

7 Ученик: Здоровье – это гармония!

8 Ученик: Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

9 Ученик: Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

10 Ученик: Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

11 Ученик: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Ведущий :** Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт - привет!

ЗВУЧИТ СПОРТИВНЫЙ МАРШ

**Ведущий:** На спортивную площадку

Приглашаем две команды

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут учащиеся 10-11классов: Огородникова Вероника, Погудо Татьяна, Петрусенко Елена

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

А сейчас перед началом соревнования прошу произнести клятву:

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Ну что же начнём наш праздник.

**- Ведущий:** Сейчас команды представят свою команду, назовут девизы.

И первый наш конкурс называется «Девиз». Девиз- это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формируется какой - то жизненный принцип человека. Девизы бывают не только у людей, существуют девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды и выбрать капитана.

***Внимание! Внимание!  
7 апреля, в 13час30мин. для учащихся МБОУ «Атьминская СОШ «в путешествие по стране здоровья отправляется спортивный поезд. Спешите на поезд без опозданий, возьмите с собой багаж своих знаний!***

**Прежде чем отправиться на поезде команды должны ответить на вопросы (за каждый ответ по баллу)**

**Вопросы:**

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)

6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)

10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )

12. В каком году олимпиада проходила в России? (2014)

13. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

Мы сегодня должны будем пройти 5 станций: **1.Распорядок дня; 2.Аттракционная; 3.Эстафетная; 4.Угадай-ка; 5.Конкурсная**

1. **Станция: «Распорядок дня»:**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.)

Команды должны расположить карточки в правильном порядке.

**2. Станция “Аттракционная”:**

Канатоходцы. Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

**Ведущий**: А теперь продолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**Конкурс для капитанов «Сила духа».**

**Ведущий.** А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле - здоровый дух!

Проходит конкурс «Сила духа». Жюри дает оценку конкурсам

**3.Станция “Эстафетная”:**

**1.«Тоннель»**

Это задание сложное, здесь вам необходимо быть дружными, аккуратными. Пройти «паровозиком» через 3 обруча, которые располагаются на расстоянии 1,5 м. друг от друга. Дети, держа друг друга за пояс, преодолевают заданное препятствие, если «вагончики» расцепились, задание выполняется сначала.

**2.«Велогонки»:**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки (стойки) и обратно. Передается эстафета следующим участникам. (Учитывается время прохождения дистанции).

**3.«Бег с тремя мячами»:**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотной стойки и складывает возле нее мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад. Передается эстафета следующим участникам. Нельзя помогать поднимать мячи бегущему у частнику. (Учитывается время прохождения дистанции, кол-во потерянных мячей)

**4. Конкурс «Буксировка».**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**5.Конкурс “Кегли”.**

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

**6. «Вкусная эстафета»:**

Каждый игрок должен добежать до противоположного края площадки, открыть бутылку с газировкой, налить в одноразовый стаканчик, выпить, вернуться, передать эстафету следующему игроку.

**Спортпауза. Игра «Шайба-гол-ура!»**

Правила: Две команды. Ведущий по очереди поднимает (взмахивает) одну, другую руку, обе руки. Одна рука – первая команда кричит «Шайба!», другая рука – вторая команда кричит «Гол!», обе руки – обе команды кричат «Ура!». Поднятие (взмахивание) правой, левой и обеих рук надо чередовать.

**4. Станция “Угадай-ка”**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

**Все одновременно выполняют физ. минутку с пением** (одновременно с пением выполнять движения). Ребята берутся за руки и образуют круг.

«Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Ручками похлопаем, ножками потом

Глазками помигаем (одновременно сжимание разжимание пальцев в кулак), а потом попрыгаем»

Повторить 2-3 раза, постепенно увеличивая скорость пения и движений».

**5. Станция “Конкурсная”:**

**1.Конкурс “Полезная привычка”:**

Перед каждой командой на противоположной сторона на стуле лежат листочки и ручки. Необходимо добежать до стула, написать на листочках полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

**2.Конкурс «Дорожка»:**

Участвует 10 человек от класса. Каждый прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

**3.Конкурс «Смех»**

Ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс

**Проводим физ. минутку с залом:**

**Ведущий:** Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все дети

(Участники команд по очереди зачитывают стихотворение).

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить –

Научись его ценить!

**Ведущий**: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

К жюри подходит почтальон и передает посылку. Вскрыв ее, обнаруживается письмо, в котором следующий текст:

***«Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, а, кроме того, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь – то, каким ты вырастишь, чем сможешь заниматься, какая будет у тебя семья и многое другое».***

**С уважением Президент страны Здорового Образа Жизни.**

*В посылке также находятся призы для победителей и участников праздника*

**Ведущий:** Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

**Будьте здоровы, не только чихая.**

**Будьте здоровы в апреле и в мае.**

**Будьте здоровы с утра и под вечер.**

**Будьте здоровы отныне и вечно!**

**Будьте здоровы сегодня и завтра.**

**И запланировано и внезапно,**

**Реалистически и фантастически,**

**Разнообразно здоровы, фактически!**

Команды надувают шары и пускают их вверх