

Государственное учреждение образования «Средняя школа №9 г.Мозыря»

mozsh9@mail.gomel.by

Школьное учебно-методическое объединение учителей физической культуры и здоровья



*«Сила команды — в каждом её игроке.
Сила каждого игрока - в команде»*



[Ссылка на сайт](#)

Учителя предметники «Физической культуры и здоровья»



**Устинович
Наталья
Николаевна**
Высшая
категория,
специализац
ия легкая
атлетика.



**Кучин Евгений
Петрович**
Высшая
категория,
специализация
гиревой спорт



Кузюр Елена Алексеевна
Высшая категория, КМС
по легкой атлетике.



Рудакова Марина Владимировна
Высшая категория, КМС по
биатлону. Руководитель МО



**Ковалевская Кристина
Александровна**
Первая категория,
специализация
спортивные игры-
волейбол.



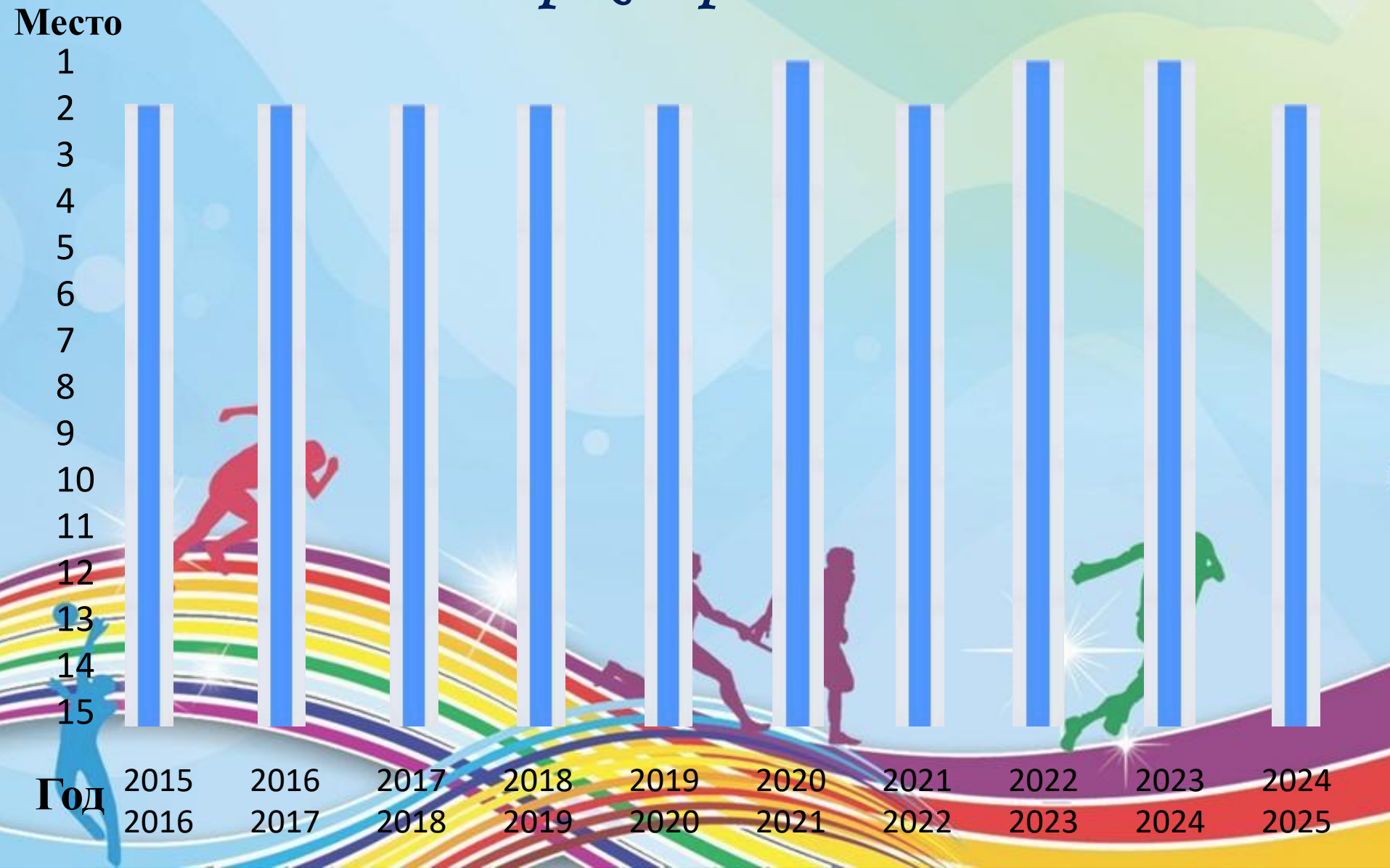
**Гусак Сергей
Павлович.**
Высшая
категория,
КМС по легкой
атлетике.



Материально-техническая база



Итоги круглогодичной спартакиады школьников Мозырского район за 10 лет



Многогранная роль современного учителя физической культуры и здоровья

Направления :

1. Образовательно-предметное
2. Двигательно-практическое
3. Оздоровительно-профилактическое
4. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность
5. Воспитательное и социальное
6. Методическое и профессиональное направление
7. Организационно-управленческое

Ключевая миссия учителя физической культуры и здоровья:
формирование физически здоровой, социально активной и гармонично развитой личности через ценности физической культуры и осознанное отношение к здоровью.

Образовательно-предметное направление



Учебный предмет «Физическая культура и здоровье»

направлен на формирование разносторонне развитой личности, владеющей ценностями физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и организации активного отдыха, охватывая двигательную активность.

Основные цели направления: Формирование разносторонне развитой личности. Развитие физических качеств, двигательных навыков. Укрепление здоровья. Обучение принципам здорового образа жизни, закаливания, гигиены. Оптимизация деятельности. Повышение работоспособности. Формирование умений использовать физкультуру для активного отдыха.

Знания о правилах выполнения упражнений, основах закаливания, гигиене, влиянии физической активности на организм. Формирование культуры движения, самоконтроля, творческого подхода к физической активности.

Это целостная система, которая учит учащегося быть здоровым и активным, используя разнообразные формы физической культуры для гармоничного развития.

Двигательно-практическое

- **ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ — ЭТО СФОРМИРОВАННАЯ СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИЖЕНИЯ С ОПРЕДЕЛЁННОЙ ТОЧНОСТЬЮ, КООРДИНАЦИЕЙ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ. ОНО РАЗВИВАЕТСЯ НА ОСНОВЕ ОБУЧЕНИЯ И ПОВТОРЕНИЯ И СВЯЗАНО С КОНТРОЛЕМ МЫШЦ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**
- **Двигательный навык — это автоматизированное, выработанное в результате тренировки умение выполнять определённое движение быстро и точно.**

Формирование навыков позволяет выполнять движения быстро, точно и экономично, что является основой для дальнейшего физического совершенствования и использования в повседневной жизни или спорте.



Обучение двигательным действиям

3 этапа

Этап начального разучивания
(Ознакомление)

Этап углубленного разучивания
(Формирование умения)

Этап закрепления и
совершенствования
(Формирование навыка)

01

- Задача: Создать целостное представление о движении, научить выполнять его в общих чертах.
- Методы: Объяснение, показ (наглядный метод), пробы выполнения, использование подводящих упражнений.

02

- Задача: Уточнить детали техники, устранить мелкие ошибки, добиться стабильности выполнения.
- Методы: Многократное повторение, анализ и самоанализ движений, использование методов срочной информации и технических средств.

03

- Задача: Достижение автоматизма, надежности и вариативного использования действия в различных условиях.
- Методы: Выполнение упражнений в усложненных условиях, соревновательная и игровая формы, увеличение количества повторений.

Основные методы и приемы обучения

В процессе обучения двигательным действиям применяются различные методы:

01

Словесный метод

- Объяснение правил выполнения упражнений
- Инструктаж по технике безопасности
- Мотивационные и разъяснительные беседы

02

Наглядный метод

- Демонстрация правильного выполнения упражнений учителем или умеющим учеником
- Просмотр видео с образцами техники
- Использование моделей, плакатов и схем движения

03

Практический метод

- Активное самостоятельное выполнение упражнений и заданий
- Повторение движений для формирования навыков
- Игровые и соревновательные ситуации для закрепления и развития умений

04

Игровой метод

- Спортивные и подвижные игры, которые тренируют различные физические качества и навыки
- Ролевые игры и эстафеты для мотивации и вовлечения

05

Метод упражнений

- Постепенное усложнение упражнений и их дозированное выполнение
- Тренировка физических качеств (силы, ловкости, гибкости и т.д.) через специфические упражнения

Оздоровительно-профилактическое

Коррекционно-развивающая работа по физкультуре - целенаправленное применение физических упражнений для исправления физических дефектов, восстановления функций, укрепления здоровья, развития координации.

Основные направления работы

- Специальные упражнения
- Индивидуальный подход
- Методы

Формы и методы

- Внеурочная деятельность: Занятия в группах ОФП, спортивных секциях, физкультурные паузы.
- На уроках: Интеграция коррекционных упражнений в основные уроки.
- Оздоровительные мероприятия: Физкультурные праздники, походы.

Ключевые аспекты

- Работа должна быть научно обоснованной и давать конкретные указания.
- Учитель физкультуры играет ключевую роль в руководстве этой работой.



Здоровьесберегающие технологии

Основные компоненты и их взаимосвязь:

- Здоровьесберегающие технологии (ЗОТ)
- Дифференцированные нагрузки
- Индивидуальный подход
- Создание благоприятного психологического климата



Как это работает вместе: Педагог использует ЗОТ:

- На уроке: Применяет динамические паузы, гимнастику для глаз/пальцев, игровые моменты.
- Индивидуализирует: Предлагает разные уровни сложности заданий (дифференциация), учитывает потребности слабого или одаренного ученика (индивидуальный подход).
- Снимает напряжение: Вводит психолого-педагогические приемы (релаксация, игры), создавая позитивную атмосферу.
- Обучает: Учит детей навыкам здорового образа жизни и саморегуляции. В результате, ученик не просто усваивает знания, но и сохраняет физическое и психическое здоровье, развивает творчество, и повышает интерес к учебе.



СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

это система мероприятий для гармоничного развития, укрепления здоровья и привития любви к спорту, включающая уроки физической культуры и спорта, утреннюю гимнастику, подвижные перемены, спортивные секции и объединения по интересам, соревнования, дни здоровья и туристические походы, направленные на повышение физической подготовленности и воспитание бережного отношения к здоровью.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Всестороннее развитие: Гармоничное развитие личности через физическую активность.
- Укрепление здоровья: Повышение уровня физического развития, закаливание, профилактика заболеваний.
- Формирование привычек: Воспитание устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной активности.
- Освоение навыков: Изучение оздоровительных методик, формирование умений и навыков.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в нашей школе в режиме учебного дня осуществляется в самых разнообразных формах.

В оздоровительных целях созданы условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. В общей сумме время физической активности ученика составляет не менее 2-х часов в день. Такой объём достигается благодаря проведению физкультминуток на уроке, подвижных игр во время перемен, уроков физической культуры и здоровья, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.



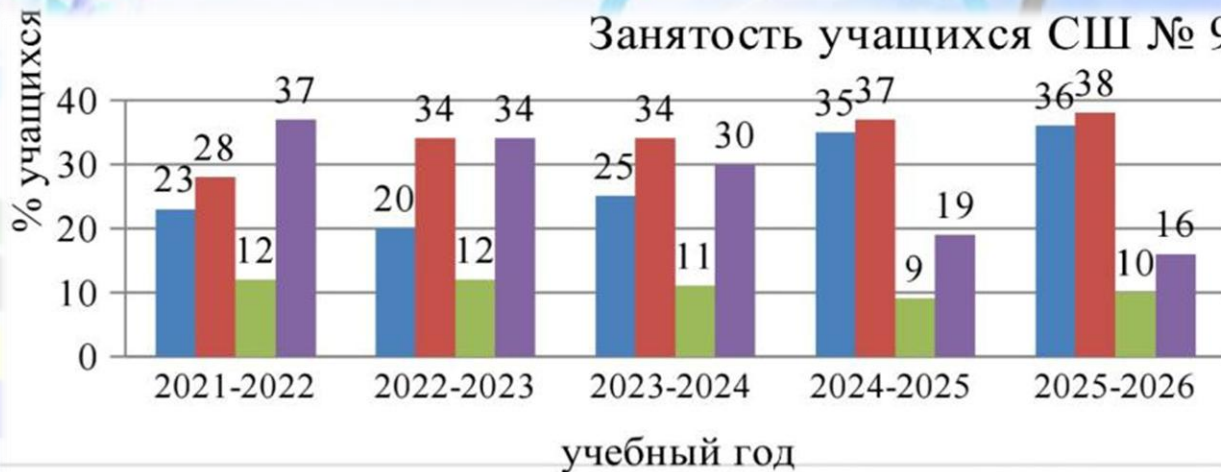
ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- В режиме учебного дня:
 - Утренняя гимнастика.
 - Физкультурные минутки и паузы.
 - Подвижные перемены.

- Внеурочная деятельность:
 - Факультативы, кружки и объединения по интересам (волейбол, баскетбол, биатлон).
 - Внутришкольные, районные и других уровней соревнования, Олимпиады, турниры, спартакиады, Фестивали школьного спорта и Фестивали ГТО.
 - Дни здоровья, спортивные праздники и эстафеты.
 - Туристические походы и слеты.
 - Встречи со спортсменами, семейные старты, открытые занятия и показательные выступления.

ЗНАЧЕНИЕ

- **Физическое:** Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, развитие выносливости, ловкости.
- **Психологическое:** Снятие стресса, улучшение настроения, развитие дисциплины и командного духа.
- **Социальное:** Интеграция детей, формирование навыков общения и коллективной работы.



- Занимаются в школьных кружках, факультативах
- Занимаются в ДЮСШ, спорт.клубах
- Не занимаются по состоянию здоровья
- Не занимаются

Значительная часть внеурочной деятельности отводится на работу с высокомотивированными, одаренными ребятами на их спортивную подготовку. Результатом отличной спортивной подготовки стали высокие показатели детей в районных, областных и республиканских соревнованиях.

Примечательно то, что выпускники школы, продолжая обучения в ВУЗах, входят в состав спортивных команд этих заведений, участвуют в соревнованиях. Есть ребята, которые обучаются в школе Олимпийского резерва.

Подводя итог выше сказанному, необходимо отметить, что эффективность работы в плане оздоровления учащихся путём приобщения их к здоровому образу жизни, повышения потребности двигательной активности и совершенствования физической, психологической, социальной и нравственной культуры полностью подтвердились. Об этом говорит тот факт, что число учащихся, занимающихся в кружках, объединениях по интересам, факультативах, с каждым годом становится больше.

Активная работа ведется и по сотрудничеству с родителями, именитыми спортсменами, спортивными организациями для массового привлечения ребят СШ № 9 к занятиям спортом и физической культурой.



ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ

• Формирование волевых качеств: Целеустремленность, настойчивость, самодисциплина. • Командный дух и сотрудничество: Умение работать в команде, уважение к сопернику, лидерство. • Социальная интеграция: Вовлечение «неспортивных» детей, адаптивный спорт, поддержка взаимопомощи. • Патриотическое воспитание: На примерах спортивных достижений страны, истории олимпиад.



МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Учитель ФКиЗ как эксперт и новатор...

- Разработка УМК: Рабочих программ, сценариев уроков, систем оценивания
- Использование современных педагогических технологий: Игровые, соревновательные, проектные, ИКТ, квесты.
- Инновационная деятельность: Апробация новых методик, интеграция с другими предметами
 - Повышение квалификации и обмен опытом. Высокое качество преподавания и постоянное развитие предметной области в учреждении образования

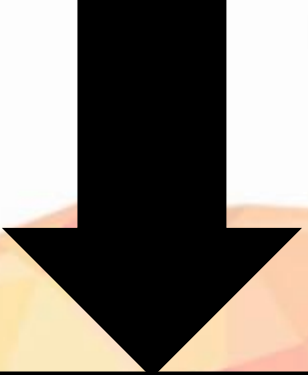


Организационно-управленческое

Цель: создание безопасных, эффективных и мотивирующих условий для достижения образовательных результатов всех учащихся



Качество урока и внеурочной деятельности на 80% определяется качеством их подготовки и организации.



Качество урока и внеурочной деятельности на 80% определяется качеством их подготовки и организации.

1. Управление процессом планирования (рабочие программы, календарно-тематическое, поурочное)
2. Управление ресурсами (материально-техническая база, инвентарь, информационные ресурсы)
3. Управление безопасностью образовательной среды (инструктаж, медицинский контроль)
4. Управление событиями (соревнования, праздники, Дни здоровья, туристические слеты)
5. Управление взаимодействием (с учениками, родителями, коллегами, администрацией, внешними организациями).



Организационно-управленческая деятельность-системообразующий фактор работы учителя ФКиЗ. Она на прямую влияет на качество образования, безопасность и мотивацию. Владение этими компетенциями высвобождает время для творчества и индивидуальной работы с учениками.

Соревновательный период и достижения

Участие в различных видах соревнований:

внутришкольные

районные

областные

республиканские

международные



Легенды спорта живут рядом



Учитель физической культуры и здоровья — это:



- Педагог, дающий знания.
- Тренер, развивающий навыки.
- Врач-профилактиолог, укрепляющий здоровье.
- Воспитатель, формирующий характер.
- Методист, создающий программы.
- Организатор, проводящий события.
- Наставник, вдохновляющий личным примером.

Его цель не чемпионы, а здоровые, активные и счастливые выпускники, готовые к вызовам современной жизни!

