**Инновационная/экспериментальная деятельность**

Закон РФ «Об образовании» в качестве основного принципа государственной политики в области образования провозглашает его гуманистический характер, приоритет общечеловеческих ценностей и свободного развития личности. В обществе востребован человек с активной гражданской позицией, высокоинтеллектуальный, обладающий знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности, способностью к социальной ориентации.

Учитель физической культуры – профессия особенная. Кажущаяся обывателю простота: «Подумаешь, очки, голы, секунды, побегали, попрыгали, подышали» - таит в себе огромную кладовую широких знаний и умений. Семь лет я проработала в ДЮСШ №1 тренером по легкой атлетике и тридцать один год я работаю в МАОУ СОШ №17 учителем физической культуры. Вся моя жизнь связана с этой профессией, которую очень люблю и не представляю себя в другом качестве. Избрав эту профессию, учитель становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие.

В современных условиях на сохранение и укрепление здоровья детей влияют множество факторов, которые нужно решать: укрепление материально-технической базы, освещение, взаимодействие родителей, педагогов, медицинских работников и т. д. Сегодня нам, нашей стране нужны физически, морально здоровые с нравственными устоями личности, которые смогут ставить нравственные цели и достигать их. Независимо от преподаваемого предмета учитель должен воспитывать именно таких учащихся, которые смогут поставить нужные цели и не побоятся сложностей, связанных с их достижением. Каждый учебный предмет решает свою специфическую задачу. Так русский язык обеспечивает овладение умением писать, литература – читать, разбираться в прочитанном, математика – считать. А чему учит физкультура? Она должна, по моему мнению, учить быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В школу дети ходят ради получения знаний, а на уроки физкультуры – ради укрепления здоровья и физического развития.

Также на здоровье детей влияет мотивация на занятиях по физической культуре, его положительный эмоциональный настрой, желание ребенка научиться управлять не только своим телом, но и эмоциями.

Это возможно только тогда, я считаю, когда учитель источает ауру добра, излучает тепло, уважает себя и учеников, если он интересен ученикам, имеет свое увлечение, хобби, если он профессионал в своей работе. Сегодня основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе я считаю формирование у учащихся навыков физической культуры и приучение к здоровому образу жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей. Основная роль физкультурно-оздоровительной работы в школе заключается в содействии нормальному физическому развитию организма, привитии и совершенствовании различных двигательных навыков с целью укрепления здоровья и содействия массовому охвату школьников занятиями физической культурой не только на уроках физкультуры.

Посещение секций даёт ребенку много новых возможностей. Физическая активность после школы позволит ребенку расслабиться после умственных нагрузок, размяться, ребенок сможет выплеснуть накопившуюся энергию, пообщаться со сверстниками в неформальной обстановке. Занимаясь в спортивной секции, ребенок может дать выход накопившимся эмоциям. У детей, занимающихся спортом, нет времени, да и желания связываться с дурной компанией.

Итак, сегодня вряд ли можно найти человека, которого нужно убеждать в пользе занятий физической культурой и спортом. О том, что физическая культура и спорт самые надежные помощники в жизни и труде, знают все, но занимается далеко не каждый. Я считаю, что все должно начинаться с детского возраста в семье. Никакие рекомендации по двигательному режиму, закаливанию, рациональному питанию не помогут, если в семье никто не делает зарядку, не закаливается. К сожалению, физическая культура не нашла постоянной прописки в каждом доме, в каждой семье, в повседневной жизни каждого человека. Происходит это часто не от нежелания заниматься физической культурой, а от незнания того, как приступить к самостоятельным занятиям, как оборудовать свой домашний уголок. В этом и заключается задача учителя физической культуры.

**Главное моё педагогическое кредо** – сочетание уважения и требовательности, нахождение золотой середины, умение помочь раскрыть полный потенциал ученика, вывести его на дорогу творчества, самостоятельности, умение использовать полученные навыки и умения в жизни, формирование потребности систематически заниматься физкультурой или спортом. Уважать и любить ученика со всеми его недостатками и достоинствами.

С 1994 года я работаю над проблемой поиска наиболее рациональных путей повышения эффективности учебного процесса. В школе № 17, где я работаю, обучается большое количество учащихся. Школа работает в две смены. В связи с большой загруженностью спортзала на урок физической культуры приходят 2-3 класса одновременно. Школа имеет танцевальный зал, где можно проводить занятия оздоровительной аэробикой. Так же в школе не хватает спортивного инвентаря, а на занятиях аэробикой он не нужен. В старших классах, особенно у девочек, падает интерес к занятиям физической культурой. Эту проблему я попыталась решить на занятиях оздоровительной аэробикой. Занятия по оздоровительной аэробике в школе проводятся в форме уроков физической культуры и секции. Я разработала индивидуальную рабочую программу «Уроки оздоровительной аэробики у девочек 10-11 классов.

Основным документом в работе учителя физической культуры является государственная программа Министерства образования России. При работе по государственной программе следует учитывать регион, в котором находиться город, район, где расположена школа, и материальное состояние базы по физическому воспитанию. Не все школы имеют условия для занятий тем или иным видом физических упражнений, в связи с этим обучение и воспитание нетрадиционными методами за счет вариативной части, должны стать традицией в учебном процессе.

Моя программа разработана на основе программы «Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей» под редакцией В. И. Ляха. Ввести оздоровительную аэробику в уроки можно путём включения их в вариативную часть учебной программы по физической культуре.

На каждом уроке по оздоровительной аэробике решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Полагаю, обеспечить выполнения требований стандарта в значительной мере помогают нам именно этот вид спорта, поскольку он позволяет хорошо развивать силу, выносливость, гибкость - качества, без обладания которыми трудно овладеть предусмотренными учебной программой двигательными умениями, справляться с нормативами. В результате реализации этой программы учащиеся могут участвовать в республиканских фестивалях по оздоровительной аэробике, в первенстве города среди школьников по оздоровительной аэробике, научно-исследовательских конференциях “Шаг в будущее” и “Созвездие”, а так же повышать свои результаты при сдаче школьных нормативов.

**Моя методическая система**

Какими бы мы все хотели видеть своих детей? В первую очередь, здоровыми, красивыми, всесторонне развитыми, уверенными в себе, общительными, раскованными, умеющими преодолевать жизненные трудности.

За последнее время динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей, стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения.

В России 25,3 млн. детей школьного возраста. Уровни физической активности в 2,3 раза ниже минимально необходимых, что обуславливает снижение мышечной силы на 18%, жизненной ёмкости лёгких на 15%. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни подрастающего поколения. Добавляются считавшиеся «взрослыми», заболевания: гипертония, атеросклероз, стенокардия, неврозы. Сегодня в стране только 3% здоровых детей. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Возникает вопрос, как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Многое может сделать семья, в которой ребёнок растёт, самое главное выработать привычку к занятиям физической культурой и спортом. Помимо этого, развитию двигательной активности ребёнка, самое серьёзное внимание должна уделять школа!

Проблема поиска наиболее рациональных путей повышения эффективности учебного процесса, является актуальной проблемой теории и практики физического воспитания. Одним из реальных путей её решения, является совершенствование методики обучения движениям и развития соответствующих двигательных способностей детей, определяющих степень владения техникой двигательных действий.

**Актуальность, представленной методики:**

1. Недостаточная двигательная активность, отсутствие интереса к физической культуре и спорту.
2. Недостаточная образованность учащихся в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни.
3. На уроках гимнастики, учителя физической культуры практически не используют работу на гимнастических снарядах.

**Возможный выход решения проблемы**

Создание нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры.

**Отсюда вытекают цели всей моей работы:**

* + Формирование у учащихся мировоззрения: здорового образа жизни.
  + Воспитание культуры здоровья, как одной из важнейших составных частей общей культуры.
  + Оказание помощи родителям в осуществлении их заветной мечты, видеть ребенка физически развитым и здоровым.

Средств, методов и способов много, главное выбрать те, что ближе ребенку, заинтересовать его в своем предмете, научить его получать удовольствие даже от тяжелой, монотонной и не очень интересной физической работы, обогатить его интеллектуальный багаж необходимыми теоретическими и практическими знаниями, научить его самостоятельно применять эти знания в жизни.

**Основные задачи, которые я решаю на уроках оздоровительной аэробики:**

* + Воспитывать устойчивый интерес к предмету физическая культура.
  + Формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья.
  + Формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья.
  + Совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности, через использование разнообразных общеразвивающих упражнений в различных формах занятий физической культурой.
  + Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Учитель должен помочь развить то, что дано ребенку от природы, причем развить не максимально, а оптимально. Этим достигается стойкое ощущение успеха, повышается уверенность в себе.

**Особенности представленной методики, новизна моего опыта работы на уроках**

1. Овладение нетрадиционными системами физического воспитания, использование новых танцевальных направлений, разновидностей аэробики. Во всем мире сегодня все большую популярность завоевывают различные танцевальные движения и танцевальные виды фитнеса. Я стремлюсь, на уроках в качестве разминки, использовать различные танцевальные движения. Этим я воспитываю в детях чувство ритма, пластичности, умения красиво двигаться под музыку, что в последствии проявляется в их осанке и в таких чертах характера как уверенность в себе, раскованность, умение красиво показать себя в любом обществе. Для создания особого настроя, облегчения выполнения упражнений лично мне, очень помогает на уроках постоянное, специально подобранное музыкальное сопровождение и выполнение разминочных упражнений вместе с учащимися (метод наглядности). Это дает учителю некоторые преимущества:
   * Нет необходимости вести счет во время выполнения упражнений, т.к. темп задает музыка;
   * Учителю сразу видна слаженность и четкость выполнения упражнения;
   * У ребят нет возможности разговаривать друг с другом (музыка мешает) и они не отвлекаются;
   * Ребятам нравится подобный вид работы, они получают удовольствие, чем частично снижается утомляемость;
   * Учителю не надо объяснять разминочные упражнения, достаточно их выполнять вместе с учащимися под музыку, что, кстати, великолепно отражается на внешности и физической подготовке учителя, а это значимый фактор успешности учебного процесса, заинтересованности ребят в конечном результате; включая музыку, учитель дает сигнал начать выполнение упражнения, выключая соответственно закончить упражнение или объяснить ошибки при выполнении. При этом контраст звучания музыки и тишины дает полную концентрацию внимания учащихся.

**Целью разработанных мною комплексов по оздоровительной аэробике является** *м*узыкально-ритмическое воспитание учащихся. Комплексы разработаны таким образом, что они могут быть использованы для общего физического развития и формирования музыкально-двигательных умений при работе.

***Задачи решаемые путем применения музыкального комплекса по оздоровительной аэробике:***

* Содействие всестороннему, гармоничному развитию форм тела и функций организма человека;
* Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
* Дальнейшее развитие двигательных качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств и координации движений;
* Формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков;
* Приобретение двигательного умения синхронизировать выполняемые упражнения;
* Формирование знаний об индивидуальном подборе и
* использовании силовых упражнений для формирования фигуры;
* Закрепление потребности в регулярных занятиях для достижения наилучших результатов;
* Воспитание морально-волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

1. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, развитие у учащихся таких физических качеств как сила, скорость, выносливость, гибкость и координация движений. Это я осуществляю подбором нестандартных упражнений, нетрадиционных форм работы с ними.
2. На своих уроках и во внеурочной секционной работе я стараюсь создать теплую комфортную обстановку, повысить эмоциональный, положительный настрой, прививаю навыки свободного общения. Взаимоотношения на уроках с учащимися происходят по принципу «Мы вместе». Непосредственно участвую в тех видах деятельности, которые предлагаю детям: использую личный показ отдельных упражнений.
3. Применение Информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Используется технологический подход, в преподавании уроков физической культуры: видеоряд, звук и текст, для выявления ошибок, при выполнении элементов аэробики, акробатики.

Цель: Научить детей правильной технике выполнения двигательных действий.

***Исследовательские методы с использованием ИКТ***

* «Мониторинг физической подготовленности учащихся школы», (проводимый учителем физической культуры).

Цель: Выявить уровень физической подготовленности учащихся.

* «Исследование уровня удовлетворённости учащимися, уроков физической культуры», (для учащихся 5-11 классов).

Цель: Выявить отношение учащихся к предмету физическая культура, а также сделать занятия более интересными.

* Выполнение творческих работ учащимися. Участие в научно-практических конференциях по физической культуре, электронное оформление и презентации,с помощью компьютерных программPower Point.

Цель: Повышение уровня теоретических и практических умений, навыков по предмету. Приобщения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, а также способствовать развитию интеллектуальных и творческих возможностей учащихся, самовыражению и навыков совместной работы.

1. Гармоничное включение в каждый урок специальных упражнений по лечебной физкультуре c целью профилактики заболеваний, например: плоскостопия, сколиоза различных отделов позвоночного столба.

**Достигнутые результаты**

1. Уровень посещаемости занятий 100%. На занятия приходят освобожденные учащиеся.
2. Пропуски только по уважительным причинам. Желание заниматься не только под контролем учителя, но и самостоятельно (посещение тренажерного зала, бассейна, фитнес-центров, утренние пробежки и т. д.).
3. Высокие результаты итогового тестирования.
4. Уровень физического развития не снижается даже в период летних каникул.
5. Анализ результатов моей многолетней (1994—2018гг.) работы подтверждает положительную динамику во всестороннем развитии двигательных способностей учащихся, укреплении их здоровья, формированию у учащихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Занятия пользуются большой популярностью, так как действительно дают желательный результат.