



МБОУ «Городищенская СШ №1»

*У меня это хорошо получается.*

Учитель физической культуры  
Байзаева Камила Азизжоновна

В школе, как и у многих детей, моим любимым предметом была физическая культура. Я состояла в школьной команде по волейболу, и общими усилиями мы приносили своему любимому коллективу немало побед. Окончив школу, а затем и колледж, я решила учиться дальше и по велению сердца поступила на факультет физической культуры Гулистанского государственного университета. Получение образования на данном факультете доставляло мне радость, я испытывала только положительные эмоции. Вот тогда я и поняла, что сделала правильный выбор в своей жизни. Обучаясь, я стала интересоваться, кроме волейбола, и другими видами спорта. Уже в университете я состояла в команде по баскетболу, стала увлекаться футболом и записалась на секцию по национальной борьбе. Спорт стал смыслом моей жизни. Я с восхищением смотрела на то, с какой любовью к нам относились наши преподаватели и с каким интересом делились с нами своими знаниями, важной и полезной информацией. Мне захотелось тоже стать педагогом и дарить детям знания в данной области.



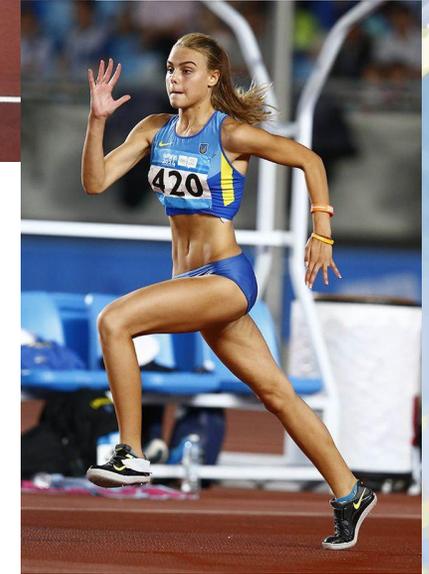
**Физическая культура** прививает учащимся здоровый образ жизни. Если подобрать правильный подход к ученикам и уметь объяснить им о вреде курения и употреблении алкогольных напитков, то можно воспитать десятки здоровых поколений.





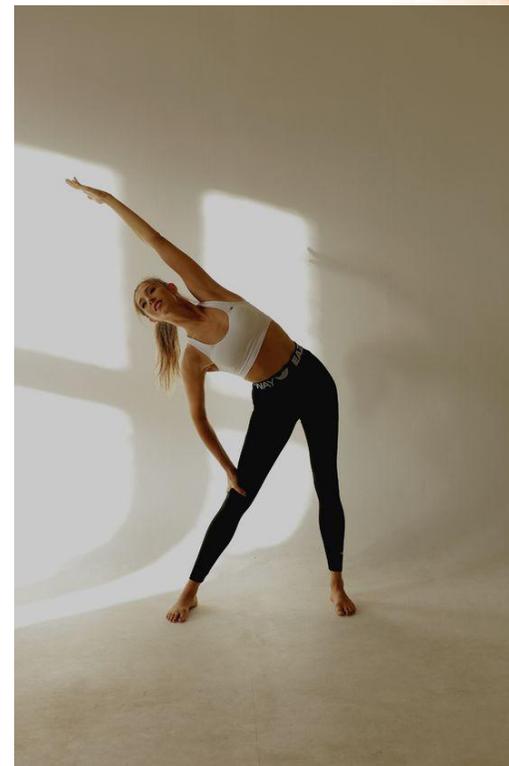
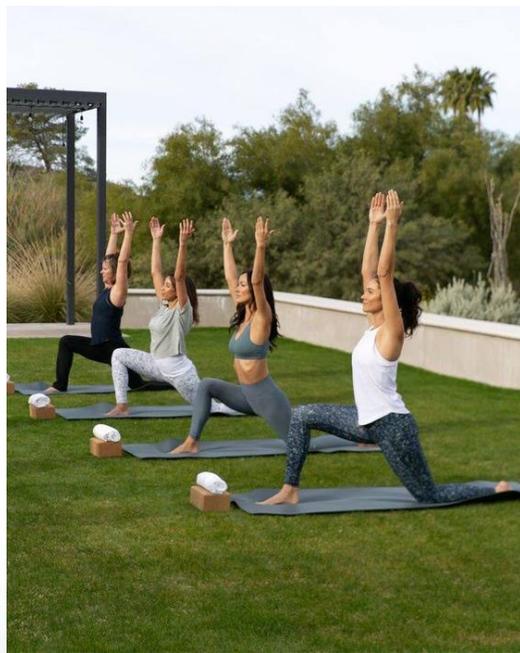
Конечно, каждый ученик индивидуален, и задача учителя физической культуры - помочь раскрыть таланты в каждом из учеников, способствовать оздоровлению организма у детей с ослабленным здоровьем.

Итак, тема представленного урока была выбрана не случайно. Она тесно связана с проблемой, которую я определила для самообразования: «Формирование у учащихся самостоятельности на уроках физической культуры через их сотворчество». В чём же актуальность эстафетного бега? Он формирует у детей чувство коллективизма, умение работать в команде и прививает такие физические качества, как ловкость и быстрота. Для правильности выполнения упражнения у учащегося должна быть хорошо развита и координация движений. Ученик должен научиться держать осанку, не сходить с дорожки и правильно передавать эстафетную палочку.



Челночный бег формирует у детей чувство здорового соперничества, толерантности, даёт возможность учащемуся проявить себя как самого быстрого, формирует «взрывную» силу организма и быструю реакцию.

Во время построения перед началом урока нужно настроить детей на коллективное выполнение поставленных целей и задач на уроке, снять напряжение и создать эмоциональный настрой. Педагог должен обеспечить обстановку, при которой учащиеся смогут быть в «зоне комфорта», открыто говорить о том, что у них получилось хорошо, а что не очень, указывать на ошибки своих друзей и подчеркнуть их достоинства.



Важно наводящими вопросами узнать, чему бы хотели обучиться ученики, правильно донести до них, зачем нужна разминка и развитию каких групп мышц способствует то или иное упражнение.

В основной части урока необходимо правильно объяснить и показать технику выполнения упражнений. Я старалась предоставить возможность каждому ученику попробовать выполнить задание самостоятельно и самому себя оценить, определить, насколько он смог справиться с поставленной задачей. Именно так на уроке формировались важные УУД, например, такие, как регулятивные.

Конечно, не стоит забывать и о технике безопасности на уроке. Нужно, чтобы ученики всегда помнили об ответственности за её соблюдение и относились уважительно друг к другу, помогали одноклассникам и чувствовали поддержку с их стороны. Ведь от строгого выполнения правил поведения зависит здоровье обучающихся.

К завершению урока необходимо вернуть организм в спокойное состояние, подвести итоги, указать на ошибки и подчеркнуть правильные моменты выполнения упражнений. Работа над недостатками составляет основу домашнего задания. Свою задачу вижу и в том, чтобы эмоционально настроить обучающихся на начало следующего по расписанию урока. От физического и психологического состояния обучающихся после моего урока будет зависеть их успешное усвоение материала по другим школьным предметам.



Также эффективным условием для формирования у детей ЗОЖ, развития самостоятельности и способности к сотворчеству является проведение в МБОУ «Городищенская СШ №1» секции «Баскетбол», в которой я веду занятия для девочек и мальчиков разных возрастов.

Эта работа даёт мне возможность прививать любовь у школьников к физической культуре, к спорту. Лучшие личностные качества, а также предметные умения и навыки развиваются у обучающихся и на занятиях секции «Туризм».

Считаю, что у меня неплохо получается формировать у детей самостоятельность, ответственность, способность к сотворчеству. Эта работа даёт хорошие результаты. Назову некоторые из них.



➤ 04.04.2022 г. в рамках районных соревнований проходили «Президентские игры», где общими усилиями школьная сборная команда по баскетболу заняла V место среди 14 команд.





➤ Надо отметить, что команда всегда с удовольствием посещает товарищеские матчи с другими школами района.

➤ 13.04.2022 г. проходили соревнования среди кадетских классов МВД, где ученики 7 Ж класса, в котором я веду уроки физкультуры, приняли активное участие и благодаря сотворчеству заняли I место по мини-футболу.





➤ Обучающиеся всех моих классов с постоянной периодичностью посещают культурно-развлекательные мероприятия, занимаются активным отдыхом и выезжают в туристические поездки.

## «Кросс нации»

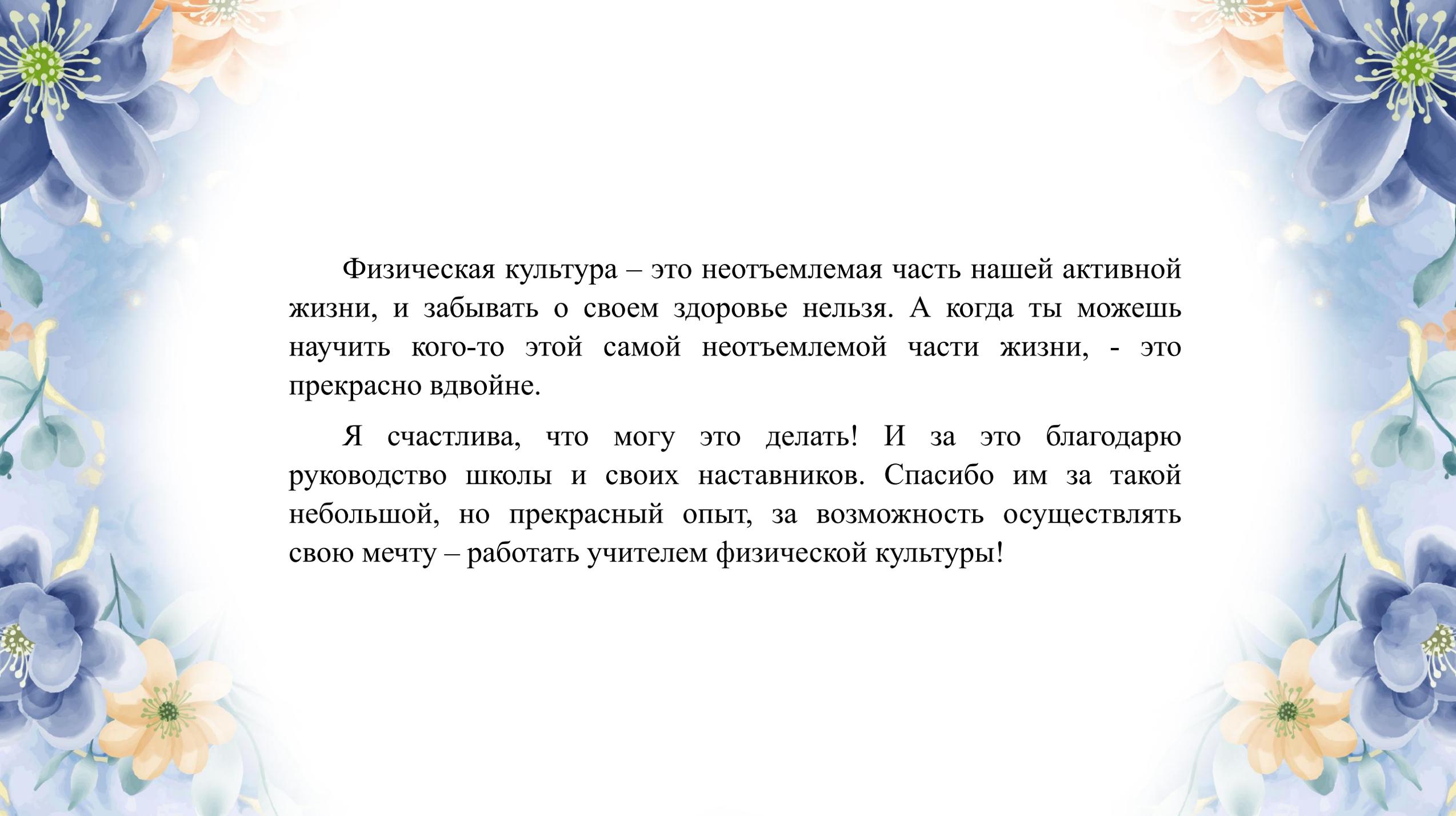


# Туристический поход и день «Здоровья»



Туристическая поездка в п. Лесхоз





Физическая культура – это неотъемлемая часть нашей активной жизни, и забывать о своем здоровье нельзя. А когда ты можешь научить кого-то этой самой неотъемлемой части жизни, - это прекрасно вдвойне.

Я счастлива, что могу это делать! И за это благодарю руководство школы и своих наставников. Спасибо им за такой небольшой, но прекрасный опыт, за возможность осуществлять свою мечту – работать учителем физической культуры!



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**