

САМОВОСПИТАНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ УЧАЩИХСЯ – ЗАЛОГ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Решая задачи физического воспитания, учитель должен ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности*
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями*
- воспитание моральных и волевых качеств*
- формирование гуманистических отношений*
- приобретение опыта общения.*

Школьников необходимо учить способам:

- творческого применения полученных знаний*
- умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности*
- сохранения и укрепления здоровья*
- самостоятельных занятий*
- ведения здорового и безопасного образа жизни.*

НОВЫЕ ТРЕНДЫ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**НЕПРЕРЫВНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

САМООБРАЗОВАНИЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ

ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ

Непрерывное физическое образование

Постоянный процесс дальнейшего физического совершенствования, не заканчивающийся после окончания основной и средней школы. Он должен органически сливаться с совокупной системой физической культуры общества.



«Звёздная эстафета» на Дворцовой площади

САМООБРАЗОВАНИЕ

Воспитание → самовоспитание

Обязательный контроль → самоконтроль

Обязательная отметка → самооценка



Раздел 1. Что вам надо знать

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Перспективность

Тесно связана с идеей непрерывного физического воспитания. Выпускник основной и средней школы должен уметь владеть своим телом и из совокупности приобретённых умений выбирать те, которые мог бы использовать в течении всей жизни.



Интеллектуализация

Занятия по физической культуре должны быть насыщены активной умственной деятельностью, помогать учащемуся лучше понять самого себя и свои потребности. Необходимо умело вести диалог между учителем и учеником во время выполнения двигательных заданий.



Самообразование должно привести к компетенциям, полезным для самореализации индивида, а перспективность – обеспечить их прочность.

НОРМАТИВЫ ПО ДОМАШНИМ ЗАДАНИЯМ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 Класс Двуязычные	11 Класс Двуязычные																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин	<table border="1"><tr><th>Предмет</th><th>Среднее</th><th>Высокое</th></tr><tr><td>Русский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Математика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>История</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Литература</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физика</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Химия</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Биология</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>География</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Искусство</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Музыка</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Физкультура</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr><tr><td>Английский язык</td><td>10-15 мин</td><td>15-20 мин</td></tr></table>	Предмет	Среднее	Высокое	Русский язык	10-15 мин	15-20 мин	Математика	10-15 мин	15-20 мин	История	10-15 мин	15-20 мин	Литература	10-15 мин	15-20 мин	Физика	10-15 мин	15-20 мин	Химия	10-15 мин	15-20 мин	Биология	10-15 мин	15-20 мин	География	10-15 мин	15-20 мин	Искусство	10-15 мин	15-20 мин	Музыка	10-15 мин	15-20 мин	Физкультура	10-15 мин	15-20 мин	Английский язык	10-15 мин	15-20 мин
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Предмет	Среднее	Высокое																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Русский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Математика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
История	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Литература	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физика	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Химия	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Биология	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
География	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Искусство	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Музыка	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Физкультура	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Английский язык	10-15 мин	15-20 мин																																																																																																																																																																																																																																																																																					

Презентации



Рефераты



Конкурс стенгазет на тему: «Олимпиада в Сочи – 2014»



Самореализация



Урок физической культуры



Школьная эстафета «Золотая осень»



Весёлые старты

Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»



Лёгкая атлетика



Маунтинбайк



Стритбол



Волейбол

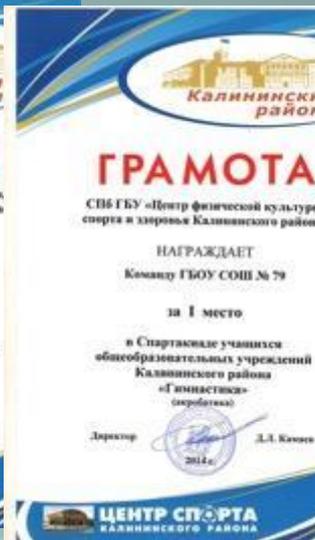


Плавание



Стрельба

Спартакиада учащихся ОУ Калининского района



Спартакиада учащихся ОУ Санкт - Петербурга по настольному теннису - **1 МЕСТО**

Всероссийские соревнования «Лыжня России – 2014»



Окружной этап Санкт-Петербургского турнира юных футболистов «Кожаный мяч – 2014»



Вывод:

Самообразование и самореализация являются залогом повышения мотивации в обучении физической культуре, в том случае, если решение задач физического воспитания осуществляется в единой системе, которая объединяет урочные, внеклассные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом, на основе доброжелательной «трёхсторонней коммуникации» учитель - ученик - родитель.