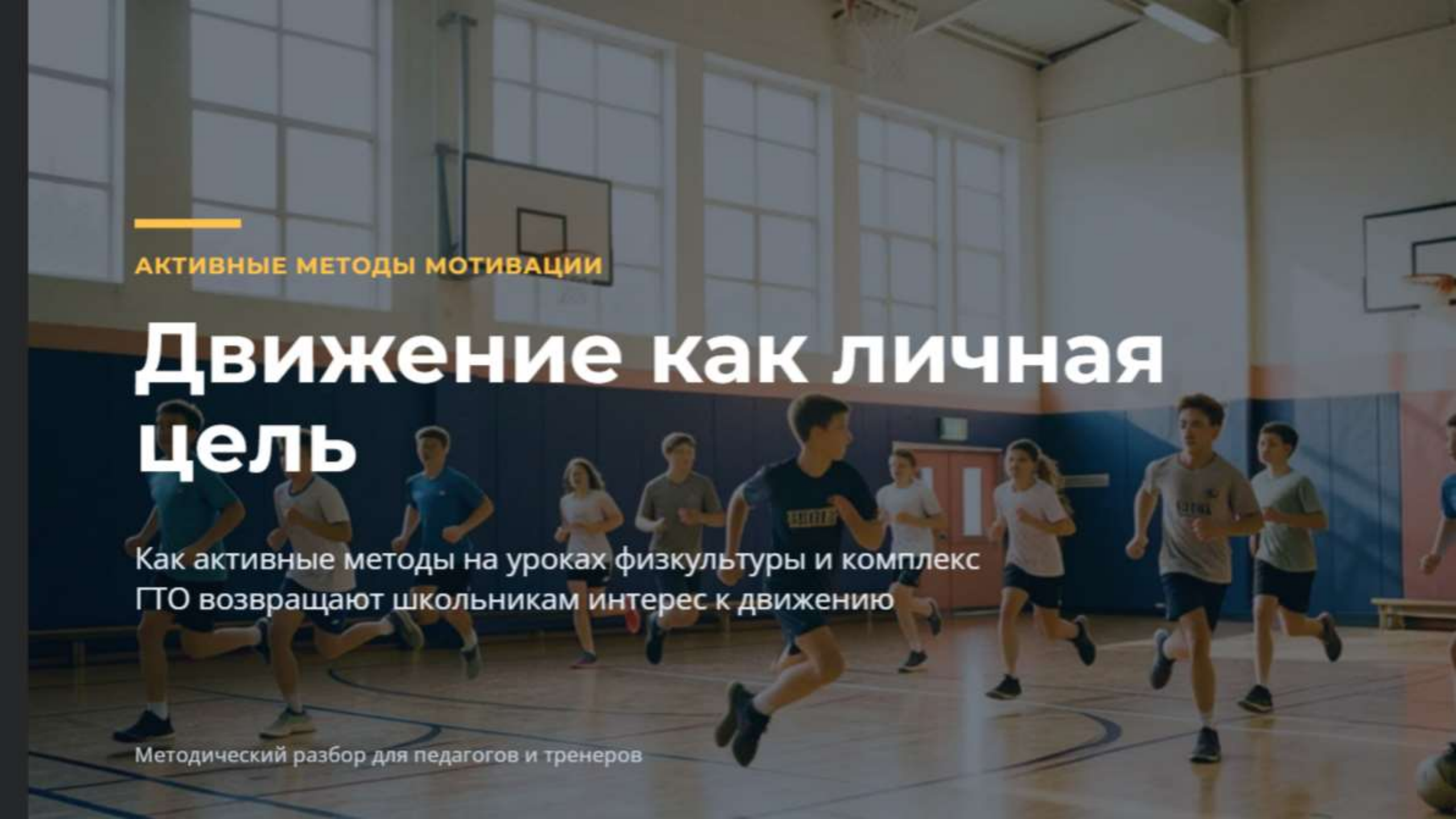
ТЕМА:

# "Активные методы мотивации школьников к занятиям физической культурой"

Подготовила: Учитель физической культуры школы МБОУ "СШ№14"
Войтова Людмила Петровна

Смоленск 2026



АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ

# Движение как личная цель

Как активные методы на уроках физкультуры и комплекс ГТО возвращают школьникам интерес к движению

Методический разбор для педагогов и тренеров

ПРОБЛЕМА

# Четыре барьера, из-за которых спорт остаётся эпизодом

**01 Нет личной цели**

Урок воспринимается как обязательная нагрузка без понятного личного смысла.

**02 Страх неудачи**

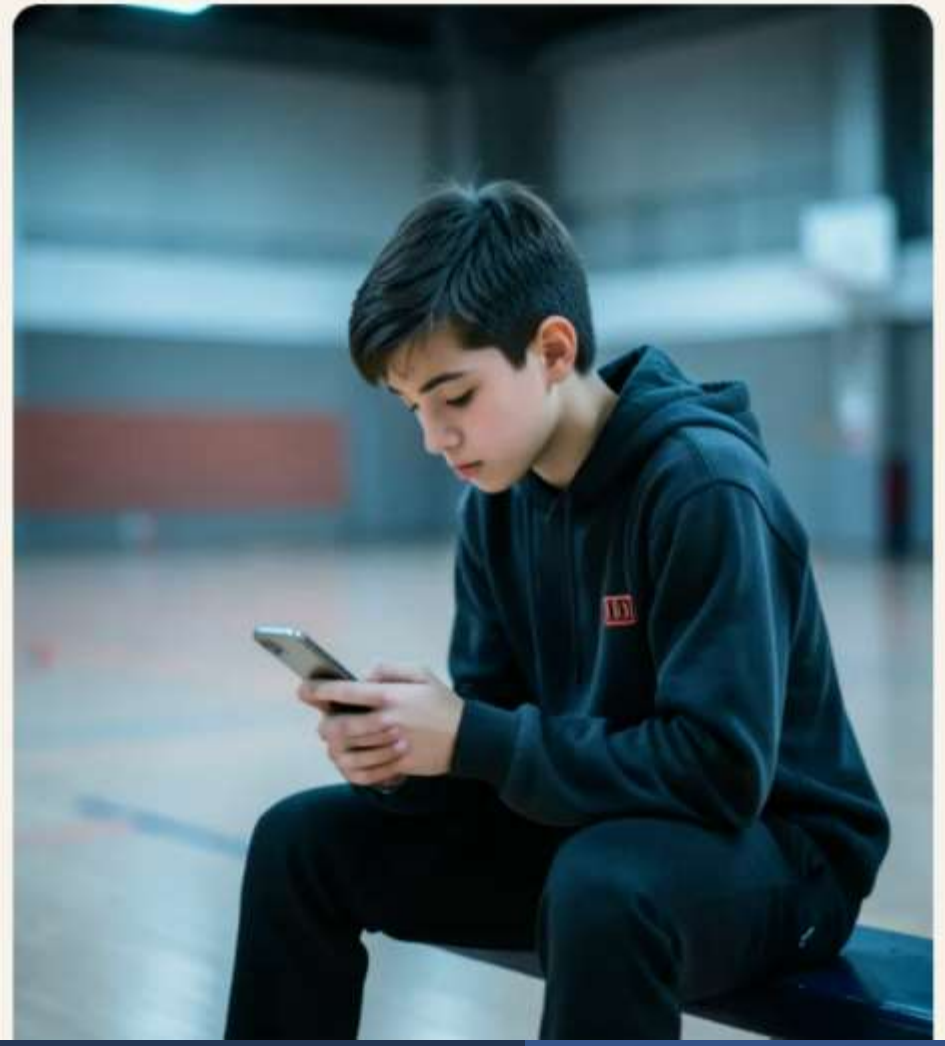
Слабые сравнивают себя с сильными и избегают активности, чтобы не оказаться худшими.

**03 Гаджеты выигрывают**

Пассивный досуг у экрана снижает потребность в движении.

**04 Один норматив для всех**

Разный уровень подготовки, возраст и здоровье не учитываются.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

**Активные методы — это приёмы, где ученик не просто выполняет команды учителя, а выбирает, придумывает, оценивает, соревнуется и объясняет.**

**Выбор · Придумывание · Оценка · Соревнование · Объяснение**

Ученик становится участником процесса, а не объектом тренировки.



ИГРА И СОРЕВНОВАНИЕ

# Игра снижает тревожность, соревнование даёт эмоции

**«Вышибалы» с новыми правилами**

Поймал мяч — спас игрока, три точных броска — бону команде.

**Эстафеты со стратегией**

Выбор маршрута, подбор инвентаря и задача на этапе

**Мини-турниры 3×3 и 4×4**

Короткие матчи и смена составов дают каждому игров время.

**Личные рекорды**

«Сегодня на 2 секунды быстрее» — сравнение с собой работает лучше.

ВОВЛЕЧЕНИЕ В ОРГАНИЗАЦИЮ

# Ребёнок перестаёт быть объектом тренировки

Когда ученик чувствует себя участником процесса, мотивация растёт.

**01 Выбор разминки**
Учитель предлагает 3–4 варианта — класс голосует.

**02 Роли на уроке**
Капитан, судья, помощник учителя; роли меняются каждую неделю.

**03 Своя мини-игра**
5-минутная игра с мячом: правила, проведение, обратная связь.



ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

# Цель, которую видно

Подростку важны понятная цель и видимый результат — как в нормативах ГТО.

**01 Личные карты прогресса**

Дата, упражнение, результат, комментарий — раз в 1–2 недели.

**02 SMART-цели на четверть**

«Подтянуться 6 раз к концу четверти», «улучшить прыжок на 10 см».

**03 Портфолио достижений**

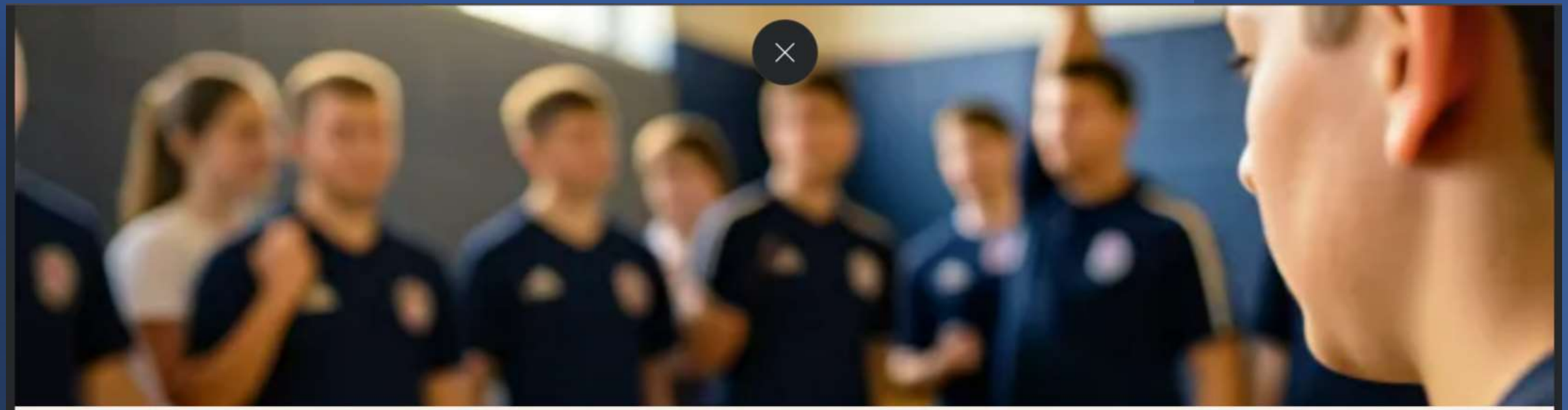
Фото «до/после» техники, короткие видео, скриншоты приложений.

ПРИМЕР ЦЕЛИ

**6**

подтягиваний к концу четверти

Цель реалистична и разбита на этапы: прогресс виден каждые две недели.



ТЕХНОЛОГИИ

# Телефон делает обучение наглядным

### Видеоанализ техники

10–15 секунд прыжка или броска: разбираем 1–2 ключевых момента вместе с классом.

### Трекеры и приложения

Шаги, пульс, повторения — общая цель класса или групповой челлендж.

### QR-коды на карточках

Ссылка на короткое видео с правильной техникой для самостоятельной работы.

ЭМОЦИИ И ОТНОШЕНИЯ

# Ритуалы и общие цели держат группу

**Слово дня и круг благодарности**

30 секунд на «кому я благодарен за помощь» снижают тревожность.

**Истории про усилие**

Рассказы о тех, кто начал с малого, — не про врождённый талант.

**Общая цель класса**

«500 отжиманий за неделю» и публичное признание вклада каждого.



ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ

# Спорт выходит за рамки урока

**01 Дни ГТО как фестиваль**

Музыка, фотозона, награды за личные достижения — не экзамен.

**02 Семейные старты**

Родители и младшие братья и сёстры делают спорт семейной культурой.

**03 Мини-проекты**

«Как меняется пульс?», «Сколько шагов за день?» — связь с биологией и математикой.

**04 Медиапроекты**

Школьный блог о спорте: интервью, репортажи, челленджи.



ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

# Успех должен быть у каждого

Одинаковый норматив для всех оставляет слабых без шанса на успех.

| | |
|---|---|
| **БАЗОВЫЙ** | отжимания от стены |
| **СРЕДНИЙ** | от скамьи |
| **ПРОДВИНУТЫЙ** | классические |

### Критерии помимо результата

Техника, старание, помощь другим, участие в организации.

### Индивидуальные маршруты

Слабым — 10 приседаний в день, сильным — серия прыжков.

ГТО ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

# Золотой знак: цель, которую видно

Для выпускников это понятная цель, измеримый результат и ощутимые бонусы.

**01 Баллы при поступлении**

Золотой знак — индивидуальное достижение: уточняйте баллы и сроки подачи в вузах региона.

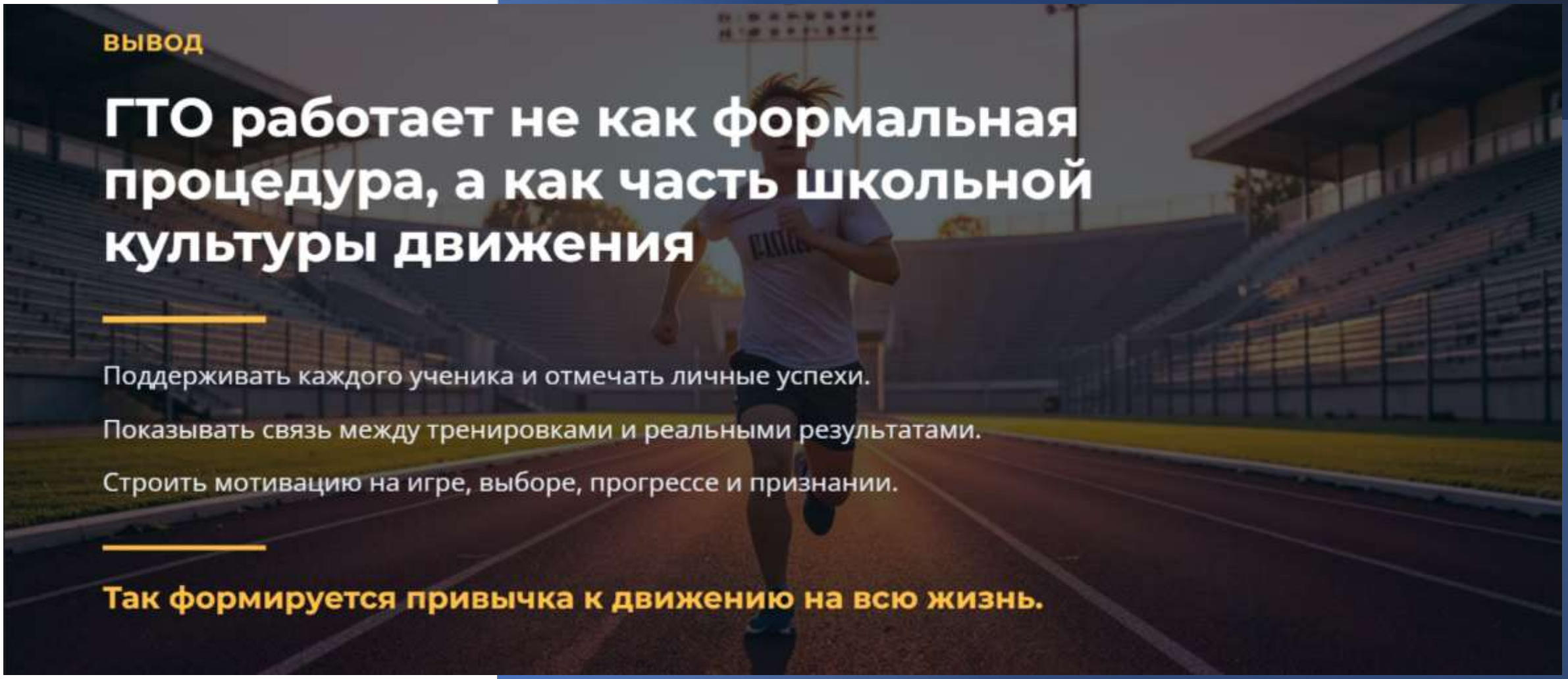
**02 Ступени и три знака**

Бронза, серебро, золото — можно выбрать посильную планку и постепенно её повышать.

**03 Признание и привычка**

Церемония, школьные СМИ, поздравления; подготовка требует регулярности.





ВЫВОД

# ГТО работает не как формальная процедура, а как часть школьной культуры движения

Поддерживать каждого ученика и отмечать личные успехи.

Показывать связь между тренировками и реальными результатами.

Строить мотивацию на игре, выборе, прогрессе и признании.

**Так формируется привычка к движению на всю жизнь.**



**Таким образом, повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой требует комплексного подхода, который включает в себя разнообразие педагогических методов и форм работы. Игровые технологии, использование современных информационных технологий, индивидуализация занятий, система поощрений и активное вовлечение родителей — все эти факторы в комплексе способствуют развитию у школьников устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, что, в свою очередь, ведет к формированию здорового образа жизни.**