Значимость теоретических знаний на уроках физической культуры в связи с введением третьего урока.

Для чего надо изучать теорию физической культуры на уроках?

Необходимо , чтобы школьники не бездумно выполняли различные физические упражнения упражнения и задания учителя, а осмысливали свои действия то есть осуществляли осознанный подход к овладению двигательными действиями и навыками. И к тому же осознание учеником зачем он это делает, на какие группы мышц и системы организма влияют те или иные упражнения приводит к возникновению устойчивого интереса и служит предпосылкой к самостоятельным занятиям, а если в семье есть младшие сестры или братья то тем самым он способствует их физическому воспитанию и приобщению к физкультуре и спорту.

Знания теории физической культуры могут использоваться учителем, как инструмент в формировании здорового образа жизни учащихся, постоянное к месту упоминание о вредном воздействии алкоголя и курения на растущий организм, но не в виде нотаций , а конкретных примерах воздействия на дыхательную и сердечно- сосудистую систему и т.п. в формировании мускулатуры у мальчиков и красивой фигуры у девочек используя интерес учащихся к своей внешности, так же попутно используя межпредметные связи: знания из области анатомии и физиологии.

Знания о истории Олимпийского движения помогают решать нравственные задачи в воспитательном процессе: воспитывать чувство гордости за свою страну , свой народ.

Но очевидно, что все теоретические знания должны преподноситься не отрывочными фрагментами , а нужна определенная система!

Но для этого и сам учитель должен пополнять свои знания из различных источников и естественно этому очень помогают: 1. Курсы повышения квалификации, где можно узнать об инновациях и о научных разработках разработках в области педагогики , психологии т.д.

2. Взаимо посещения уроков, то есть возможность обмена опытом.

3.Различные литературные источники, где можно почерпнуть опыт коллег из других городов и регионов.

Также учитель должен максимально использовать свои творческие способности: применять различные методы и всевозможные доступные средства для овладения учениками теоретическими знаниями.

К этому относится:

1. Оформление наглядных стендов в рекреациях и коридорах по тематике знаний по физической культуре.
2. Использование плакатов с изображением человеческого тела,
3. Плакатов по технике и тактике спортивных игр
4. Различных кинограмм выполнения гимнастических и Л/атлетических упражнений, что помогает восприятию целостности упражнения, что очень необходимо при практическом разучивании по частям.
5. Фиксирование на стендах рекордов школы(способствует поддержанию и повышению интереса к урокам Ф.К .

То есть все методы наглядной агитации путем воздействия на зрительные анализаторы способствует осознанному усвоению техники и тактики, прививают интерес к занятиям.

Естественно стоит сказать и об учебниках по физической культуре, к сожалению школы не стремятся их приобретать так как и так затрачиваются довольно большие средства на приобретение учебников по другим теоретическим предметам, хотя там даются в доступной степени знания об организме, здоровье о функциональных системах организма, соответсвенно каждому возрасту, комплексы утренних гимнастики т.п .

Наверное необходимо сказать еще и о проверке полученных знаний, для этого используются задания в тестовой форм и домашние самостоятельные задания.

С младшими школьниками можно давать некоторые задания в виде рисунков, что кстати очень успешно в изучении видов спорта, классификации, задание на правильное и неправильное питание, режим дня и т.п.

Еще бы конечно что очень желательно использовать на современном уроке физической культуры при обучении теоретическим знаниям-мультимедийные установки, интерактивные доски, но к сожалению в школе не хватает элементарных компьютеров!

Я использую ИКТ для:

1. Усвоения теории по истории Олимпийских игр. Класс делится на группы 2-4 человека всем раздаются задания по истории Олимпийских игр это подготовка небольших презентаций по несколько слайдов на каждые игры, потом уже на уроке в определенной последовательности все просматривается, либо выполняется общая презентация какой-то группой и все дается задание в виде теста, для проверки усвоения материала.
2. Для детей которые освобождены от физических нагрузок для выставления итоговых оценок дается задание на выполнение презентаций по разделам программы : Л/Атл. Гимнастика. Спортивные игры , плюс составление комплексов упражнений конкретно по своим заболеваниям и комплекса на развитие одной из групп мышц примерно 30-40 слайдов. Эти задания для 8-11 классов.
3. Использование презентаций составленных средней и старшей школой на уроках во время карантина или при очень холодной погоде и низкой температуре в зале, во время ремонта зала или стадиона

Стоит конечно сказать и об экзамене по физической культуре, который состоит их теоретической и практической части, где учащийся заинтересован в результате и в итоге он более осознанно относится к изучению теории не только на уроках и практически средний бал на экзамене в нашей школе довольно высокий, особенно когда экзамен сдавали в 11 классах.

Но естественно , что теория не должна заменять практику , но в связи с введением третьего урока физкультуры, необходимо более полное овладение теоретическими знаниями и использование для этого всевозможных методов