Для чего надо изучать теорию физической культуры на уроках? Во-первых, чтобы школьники не бездумно выполняли различные физические упражнения и задания учителя, а осмысливали свои действия, то есть осуществляли осознанный подход к овладению двигательными действиями и навыками. Во-вторых, 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, 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 на конкретных примерах воздействия на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, в формировании мускулатуры у мальчиков и красивой фигуры у девочек, используя интерес учащихся к своей внешности. При этом попутно используются межпредметные связи: знания из области анатомии и физиологии. Знания 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!

Я использую различные формы приобретения обучающимися теоретических знаний . Во-первых – это работа с учебниками. В них даются в доступной степени знания об организме, здоровье, о функциональных системах организма, соответственно каждому возрасту, комплексы утренних зарядок и т.п. Младшим школьникам можно давать некоторые задания в виде рисунков, что очень успешно в изучении видов спорта, классификации, задание на правильное и неправильное питание, режим дня и другое. У нас в школе 3-й год - учебники для 1-4 классов , 5-7, и в этом году получены для остальных классов. Теоретические уроки стараюсь проводить 1 раз месяц. С младшими школьниками использую групповые задания и индивидуальную работу. Например, при изучении темы « Гимнастика» (выполнение ОРУ ) класс делится на 3 группы. Одним предлагается нарисовать различные положения рук и ног, другая группа словесно описывает упражнения, которые третья группа учащихся выполняет на уроках, согласно выполненным рисункам и текстам. Индивидуальные задания применяю также при изучении темы «Режим дня». Дети описывали свой режим дня, после чего сравнивали с образцом в учебнике. Затем шло обсуждение. Работать с учебником можно и на практическом занятии. Перед началом основной части ученик знакомится в учебнике с техникой выполнения упражнения , например, стойка на лопатках , ее правильное положение на рисунке . Затем мальчики выполняют ее , а девочки исправляют ошибки . Потом ученики меняются ролями .В течение урока работать с учебником могут и те учащиеся , которые после болезни не занимаются на уроке . Они получают оценку за усвоение того или иного теоретического материала . Использовать учебники можно и для подготовки опережающих заданий . 2-3 ученика дома по учебникам готовят, например, выступление по правилам одной из спортивных игр , а затем выступают в роли судьи на уроке . В средних и старших классах на теоретических уроках провожу лекции по темам , которые чаще встречаются на олимпиадах по ф.к. Также учащиеся готовят выступления по вопросам методики изучения технических действий , используя при этом учебник и сведения в интернете. Интересно прошла дискуссия в 10 классе. Изучая, например, тему

« Утренняя гимнастика – за и против силовых упражнений». Ученики разбиваются по желанию на 2 группы и готовят с помощью учебников и других источников материал по этому вопросу , приводят аргументированные доводы . Для подготовки к олимпиаде по ф .к. , использую как уроки – лекции , так и решение тестовых заданий с последующей разборкой ошибок , чтобы ученики знали, над каким разделом им предстоит работать. И еще очень эффективная форма – это проектная работа. Класс делится на 3-4 группы , которые выбирают темы из предложенных учителем . Например : обучение техническим действиям в волейболе , баскетболе , футболе , л/атлетике , гимнастике и лыжной подготовке . На это отводится 2-3 недели в зависимости от уровня класса . Затем проходит защита проектов , демонстрация презентаций . Большую помощь оказывают мне учащиеся, отнесенные к спец мед группе . Они готовят выступления по таким темам , как история олимпийского и паралимпийского движения, участие советских и российских спортсменов в Олимпиадах , закаливания организма , гигиены , оказания первой помощи , ТБ , правил спортивных и подвижных игр . Но разумеется , учебник не должен стоять на первом плане на занятиях по физической культуре . « Роль учебника вспомогательная : он вводит в какую – то проблему , тему , либо закрепляет ранее полученные знания , связанные с развитием мыслительных операций . Теория не должна заменять практику, но в связи введением третьего урока физкультуры, необходимо более полное овладение теоретическими знаниями и использование для этого всевозможных форм и методов. Каждый педагог находит для себя свою систему работы , здесь нет какого – то четкого алгоритма ,но я считаю , что в этих учебниках ярко выражена практическая направленность .