**[ОСВОБОЖДЁННЫе ОТ уроков физической кЛЬТУРЫ. ИХ С КАЖДЫМ ДНЁМ ВСЁ БОЛЬШЕ…](http://lady-in-school.ru/?p=590" \o "Постоянная ссылка на Освобождённые от физкультуры. Их с каждым днём всё больше…)**

Ох, уж эти **освобождённые!** Их, действительно, становится всё больше. Особенно после эпидемий гриппа и ОРВИ. Бывают уроки, когда приходишь в зал, а в строю — меньше половины детей из класса. Большинство — на скамеечках — «освобождённые». Среди которых, кстати, и лентяев достаточно. Зачем напрягаться, когда мама (папа, тётя, дядя, соседка), справочку - освобождение оформит?

Конечно, к концу четверти захочется любителям справок получить оценочку: сейчас ведь не должно быть неаттестованных по состоянию здоровья. И тогда начнутся ритуальные танцы: «А давайте я презентацию какой-нибудь подготовлю?» А кому нужны эти скачанные из Интернета презентации? И добавят ли они ребёнку здоровья?

А заставить сдать ученика на оценку упражнение какое-либо мы не можем ранее, чем через три урока после окончания действия справки. И двойку поставить не можем.  А хорошую оценку получить он тоже не может, потому что бог знает сколько времени на лавочке просидел. Ну, в лучшем случае — судил учебные игры. (Если действительно судил — я оценку поставлю). А там, через три урока, наш больной и новую справку добудет. В результате — ученик на уроке был, а оценок — нет! Ой, какой плохой учитель! Ну просто никуда не годный!

Думаю, проблема освобождённых от урока физической культуры остро стоит не только в нашей школе. **Согласно сегодняшним требованиям, временно освобождённые по медицинским показаниям от физической нагрузки, должны присутствовать на уроке.**

С одной стороны, трудно не согласиться. Конечно, раз урок – то ученик должен присутствовать на уроке. Быть, так сказать, «в теме». Что бы хотя бы знать, что его одноклассники изучают.

В идеале, я считаю, что и освобождённый ученик должен находиться в зале в спортивной форме. Пусть не в шортах и майке, как активно занимающиеся ученики, но в спортивном костюме и спортивной обуви. Тогда учитель вполне может дать ему какое-либо посильное задание: например, осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к уроку и убирать после урока инвентарь и т. д.

Да и несложные упражнения ученик, имеющий освобождение от нагрузки после ангины, вполне может выполнять. К примеру, многие упражнения из арсенала упражнений психофизического воздействия, упражнения на координацию движений, принимать участие в играх на внимание, выполнении упражнений на растяжку и релаксацию. Да и занятия оздоровительной  [ходьбой](http://lady-in-school.ru/), если весь класс занимается на улице, не повредят.

Но ведь в справке написано: «**Освободить** от физкультуры»! И родители, и дети эту рекомендацию понимают буквально. И очень трудно бывает им объяснить, что, несмотря на освобождение, ученик **обязан присутствовать на уроке.**И, желательно, не просто присутствовать, но и выполнять посильные задания. Ведь не при смерти же он, в самом деле. И на переменах бегает, не вспоминая о своей справке.

Буквально вчера я разговаривала с врачами в детской поликлинике, которая, в основном, и выдаёт справки-освобождения нашим ученикам. Я просила изменить в справках формулировку с «Освободить от физкультуры» на «Освободить от нагрузок на уроках физкультуры». Ну, и, конечно, получила отказ. Мне ответили, что они, согласно своих медицинских требований, должны освобождать учеников от уроков физкультуры после определённых заболеваний на строго оговорённые сроки, и они это будут делать.

Что ж, у них свои правила. Однако, я, несмотря на справки, понемногу приучаю детей готовиться к уроку в любом случае. В десятом классе, где я работаю, такая традиция потихоньку приживается. Если у ребёнка справка, а урок физкультуры первый – то он просто не приходит, а я, естественно, ставлю «н». А потом долго и нудно объясняюсь с родителями, откуда взялась эта «н», ссылаясь на приказы директора школы. И родители уходят, крайне недовольные: «На придумывали тут… В справке чёрным по белому написано – освободить!».

А если физкультура последняя в расписании, то «справочники» обычно тихо исчезают, даже не показавшись учителю на глаза. Получают «н»…

#### А КУДА ДЕВАТЬ ОСВОБОЖДЁННЫХ, КОГДА ИЗУЧАЕТСЯ РАЗДЕЛ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ?

Мы ведь не можем выставить на улицу недавно проболевших детей. Особенно, если урок – сдвоенный. А куда их деть? Оставить в лыжной базе, спортзале или раздевалке без присмотра – опасно. Даже если дать какое-то задание. Позволить слоняться по школе – тоже не выход. Во-первых, навлечёшь на себя начальственный гнев. Да и мешать они будут работать другим классам. Вот и получается, что, поступив, согласно распоряжениям директора школы, навредишь детям. А пожалеешь детей — навредишь себе.

На администрацию учителю физкультуры особо рассчитывать не приходится. В случае чего, директор сделает всё, чтобы остаться «белым и пушистым», он на этот случай издал соответствующие распоряжения и приказы и заставил под ними расписаться. А учитель останется один на один со своими проблемами и будет кругом виноват.

Так вот и работаем, каждый день ходя по лезвию ножа.

Я с недавних пор очень интересуюсь в интернете вопросом о том, есть ли у учителя физкультуры какие-либо инструменты, чтобы защитить себя в правовом отношении?

Вопросы в статье я подняла, конечно, не новые, даже, пожалуй, риторические. Из разряда «Что делать?» и «Кто виноват?». Но уж очень эта нескоординированность законов и правил достала. И мы, учителя физкультуры, от этой несогласованности страдаем больше всех в школе.

## [НОРМАТИВЫ ПО ФИЗической КУЛЬТУРЕ — ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ](http://lady-in-school.ru/?p=550)

Сколько уже раз поднималась эта тема! Сколько копий сломано в спорах о том, нужны ли **нормативы по физической культуре** или нет, и можно ли без них обойтись.

С одной стороны, нормативы, конечно, необходимы. Они задают некий стандарт, согласно которого должно идти физическое развитие ученика. С другой стороны, нормативы по физической культуре – это то, что отвращает многих детей от нашего предмета.

Нормативы – они нормативы и есть, как их не назови. Сейчас говорим «тестирование», но суть от этого не меняется.

На следующий учебный 2014-2015годы вводят нормы ГТО.

Есть дети, которые с удовольствием идут на спортивные соревнования. Это, как правило, одарённые дети, с отлично развитой координацией движений, и они заранее уверены в том, что покажут достойный результат. Увы, таких детей меньшинство. Большинство же ребят на контрольные уроки по физической культуре идут с волнением, а при любом удобном случае запасаются медицинской справкой, дающей право «откосить» от сдачи норматива.

 Работая в школе довольно долго, я сделала вывод, что неумеренное пристрастие учителя к приёму всякого рода зачётов и нормативов не способствует любви детей к предмету физической культуры.

 Это наблюдение подтвердил разговор с моей дочерью, состоявшийся в прошлом году. Моя дочь, всегда отличавшаяся нелюбовью к лыжам, вдруг пригласила меня на [лыжную прогулку](http://lady-in-school.ru/). А я прекрасно знала, что из всех видов спорта именно лыжи она любила меньше всего.

Конечно, я была удивлена, и поинтересовалась, чем вызвана такая перемена. А подруга мне ответила, что лыжи со школьных времён у неё ассоциировались с необходимостью выполнять непосильную физическую работу, с чувством неполноценности, которое постоянно возникало, так как на лыжне она неизменно была в числе последних. Катание на лыжах для моей дочери всегда было связано со страхом не уложиться в норматив, и это обещало повторение всех мучений при попытке пересдачи.
Когда же дочери представилась возможность кататься на лыжах без спешки, отдыхая, когда это необходимо, любуясь природой, катаясь с невысоких горок, она поняла, что лыжи – это действительно прекрасное средство для поднятия мышечного тонуса и настроения. Теперь же она отправляется на лыжные прогулки регулярно, при первой возможности. Стала просто заядлой «лыжницей».

Этот случай навёл меня на мысль о том, что можно было бы поэкспериментировать, отменив в старших классах сдачу учебного норматива при прохождении материала лыжной подготовки. Желающие же посоревноваться всегда могут принять участие в забеге на время на дистанцию, предусмотренную учебной программой, на уроке и поучаствовать в соревнованиях, начиная от школьных и заканчивая региональными.
В 9-11 классах у меня дети уже третий год будут сдавать норматив по лыжным гонкам по желанию.  Особое внимание уделяю совершенствованию техники лыжных ходов. Ведь чем лучше владеешь лыжами, тем большее удовольствие полу чаешь от катания. Побуждаю своих учеников увеличивать от урока к уроку длину проходимой дистанции. Поощряю малейшие успехи. Такой подход считаю оправданным и по той причине, что в течение многих лет лыжная подготовка в нашей школе проводилась на маленьком стадионе. И то, уроки лыжной подготовки то и дело срываются из-за сильных январских морозов, и нам приходится заниматься в залах.

Результат отказа от обязательного норматива по лыжам не замедлил сказаться. Теперь ученики ,уроки по лыжной подготовке ждут с нетерпением, особенно после Олимпиады идут на него с удовольствием. Гораздо меньше стали предъявлять справок. А многие, даже имея освобождение, просят разрешения  покататься на лыжах.

Я считаю, что основная задача учителя физической культуры – привить ученикам привычку и любовь к занятиям физическими упражнениями. А достижение высоких результатов – задача тренеров.

Когда я прихожу на внеклассные занятия в качестве уже не учителя, а тренера, и когда ко мне приходят дети, которым этот вид спорта интересен, и они нацелены на достижение высокого результата, то тут уже идёт совсем другой разговор и требования – совсем другие.
Так что нормативы по физической культуре***–*** это инструмент, которым нужно пользоваться осторожно, чтобы не отвратить «неспортивных» детей от занятий физическими упражнениями окончательно.