**Спецкурс по физической культуре «Физическая культура и спорт как**

**образ жизни»**

***Павлова Тамара Михайловна, учитель физической культуры, ГОУ ЦО N 879, г. МОСКВА, e-mai/: sch879@Sinergi.ru***

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь. Занятия физической культуры и спортом готовят человека к жизни, закаляют, укрепляют здоровье, содействуют гармоничному развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств. Занятия физической культуры и спортом обеспечивают безопасную жизнедеятельность во все ухудшающейся в мире экологией, гиподинамией, повышенной тревожностью, наследственностью, состоянием медицины и образом жизни.

В нашей школе второй год про водится спецкурс для 9-х классов по теме «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности», который пользуется большим успехом у учеников.

Недостаточная двигательная активность школьников при водит к развитию различных хронических заболеваний. Разработка спецкурса «Физическая культура и спорт как образ жизни» вынужденная мера приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, понимать смысл занятий, сделать их потребностью. В группу риска в большей степени попадают школьники гимназических классов, где учебная нагрузка несколько выше, больше объём домашнего задания, творческих работ и т.д. Хотя уже у многих учеников к 8 классу складывается мотивация к занятиям физической культурой, они порой неохотно (а многие не могут себя «заставить») начинают заниматься.

Это - элементарная нехватка знаний в области физической культуры, анатомии, физиологии, психологии, медицины. Задачей спецкурса является разработка занятий по теоретическому курсу в вышеуказанных областях и практическому курсу по совершенствованию физических качеств, посредством различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, атлетических упражнений), умению составлять упражнения для снятия утомления, применять восстановительные мероприятия при снижении работоспособности, знать основы здорового образа жизни (влияние физической культуры и спорта на организм, гигиена школьников, правила питания, о привычках вредных и полезных, двигательная активность), систематически посещать спортивные секции, уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями не причиняя вреда здоровью.

Курс апробирован в 8-х гимназических классах ГОУ ЦО N 879 ЮАО г. Москвы. Продолжительность спецкурса два года по 32 часа в год (1 час в неделю). Занятия проводит не только учитель физической культуры, но и учителя биологии, психолог, медсестра, самими учащиеся готовят презентации по темам, сообщения и т.п.

Тематика занятий спецкурса в 8-х классах «Физическая культура и спорт как образ жизни» достаточно разнообразна и личностно-ориентирована: 1 год - Определение физической подготовленности с применением теста Руфье. Требования к физической подготовке. Физические качества. Сила. Виды спорта и физические упражнения для развития силы. Сдача теста: подтягивания (мальчики), поднимание туловища за 30 сек. (девушки). Быстрота. Виды спорта и физические упражнения для развития быстроты. Значимость некоторых физических упражнений и видов спорта. Выносливость. Виды спорта и физические упражнения для развития выносливости. Гибкость. Виды спорта и физические упражнения для развития выносливости. Сдача теста: наклон вперед из положения сидя. Здоровье. Зависимость здоровья от образа жизни. Подведение итогов тестирования. Определение какими физическими качествами нужно уделять больше внимания на внеурочных и самостоятельных занятиях. ЗОЖ. Виды ЗОЖ. Возрастно-физиологические особенности подросткового возраста. Ловкость. Виды спорта и физические упражнения для развития ловкости. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Темперамент. Его влияние на освоение учебных занятий. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Выбор занятий физическими упражнениями. Гимнастика: прикладные виды: лазание по канату. Преодоление препятствий, Гимнастика: акробатические упражнения. Опорные прыжки. Спортивные игры. Понятие об аутогенной тренировке. Обучение проведению аутогенной тренировки. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, метания т/мяча. Сравнение результатов по физической подготовки: сентябрь, май. Определение заданий на лето. Спортивные игры и др.

Главное подойти к проведению курса творчески, сделать учеников своими единомышленниками, проводить занятия увлекательно, дать возможность ученикам высказывать своё мнение, а не только слушать проводящих занятие. Необязательно, что этот спецкурс можно применять только для гимназических классов и только для подростков 8-9 классов. Корректировка тематических занятий может дать возможность проводить занятия для любого контингента учащихся.