**Доклад**Из опыта работы учителя физического воспитания

Учебно-воспитательный процесс является органическим единством процессов обучения, воспитания и развития. Его сущность заключается в передаче педагогами социального опыта и его усвоением воспитуемыми посредством взаимодействия тех и других. В структуре педагогического процесса в качестве основных компонентов выступают обучение и воспитание.

Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Исходя из нее, определяются частные задачи и цели обучения и развития, а также его содержание. Цели и содержание – важнейшие компоненты педагогического процесса. Они определяются социальным заказом и являются планируемым результатом педагогической деятельности. Общая цель конкретизируется в педагогических задачах, включающих образовательное, воспитательное и развивающее содержание. Все компоненты учебно-воспитательного процесса тесно взаимосвязаны, поскольку решение образовательных задач невозможно в отрыве от воспитания, а процесс воспитания базируется на создании определенных представлений, опирающихся на определенные знания.

Урок физической культуры является основной формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки физкультуры проводятся по твердому расписанию в определенные дни и часы. Они обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой и составляет основу для разностороннего физического воспитания учащихся (подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка). На уроках дети знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физкультуры очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни в быту (ходьба, бег, различные прыжки, переноска различных предметов).

Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока. Дети на уроках занимаются в специальной форме и в иных температурных условиях. Во время урока им неоднократно приходится менять места для выполнения упражнений и входить в многообразное взаимодействие друг с другом. Уроки физкультуры отмечаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение урока физкультуры и предъявляют современные требования к уроку.

Исходя из опыта работы остановлюсь на следующих:

1. Каждый урок физкультуры должен иметь определенные образовательные задачи (хочется остановится на том, что у нас нет «темы урока» в том смысле, какой вкладывается в других предметах, а есть задачи: общие, выполнение которых обеспечивается в процессе всех уроков или серии уроков (например, развитие выносливости); и частные (например, изучение техники отталкивания при прыжках в длину с места)
2. Оздоровительные задачи, как и воспитательные, решаются на каждом уроке
3. Одним из наиболее важных вопросов является вопрос о построении урока. Он должен быть построен методически правильно. Построение урока зависит от поставленных задач.

Решение задач на уроке физкультуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся, поэтому к работе организм нужно подготовить, а для этого использую основное физиологическое правило – постепенность и тренировка. Любой урок начинается с построения, далее выполняются ходьба с различными заданиями (особую трудность вызывает выполнении упражнений в медленном темпе), бег в медленном темпе, чередование ходьбы, бега, остановок в различном сочетании. Далее идут О.Р.У. (в движении, с предметами) и хорошо известная учащимся игра, не требующая объяснений.

После того, как проведена подготовка, перехожу к решению основной задачи урока. Часто это совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся, особенно если задача урока стоит как совершенствование техники, например, метания или прыжка и т.д.

После относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию покоя. Поэтому я использую упражнения на восстановления дыхания для саморегуляции, упражнения и игры низкой интенсивности, направленные на развитие внимания. В условиях нашей материальной базы, чтобы методически правильно построить урок, приходится учитывать ряд неблагоприятных факторов: маленький зал, не очень приспособленный для проведения современного урока, недостаток места для размещения инвентаря, необходимого в процессе урока. Все это создает определенные сложности, но я их успешно преодолеваю и стараюсь целесообразно использовать построения, перестроения, передвижения и методы выполнения упражнений в каждой из частей урока (фронтальный, одновременный, поточный, групповой, индивидуальный). Например, в подготовительной части использую выполнение упражнений одновременным и фронтальными способами. В основной части чаще использую индивидуальный способ, особенно при изучении нового материала или на контрольном уроке. Поточный способ использую при совершенствовании различных элементов. Групповой способ применяю в основном на уроках гимнастики. Например, при выполнении упражнений в группировке.

Большое внимание я уделяю использованию методов обучения, основными из которых являются:

*Метод передачи знаний словесный и наглядный*. Словесный метод должен быть лаконичным и нести конкретную информацию, необходимую в данный момент, и обязательно подкреплен наглядным методом (чаще всего это показ, т.к. наглядных пособий по физкультуре давно не встречаю), т.к. многие дети затрудняются выполнять упражнения после словесного объяснения. Я практикую выполнение знакомых упражнений словесному методу. Так, ряд учащихся не может выполнить упражнения без наглядного метода. Это Р. Руслан, К. Елизар, Г. Саша, Лиза, Ира – 2 класс, К. Женя, Юля – 3 класс, А. Руслан, Олеся – 4 класс.

Большую трудность вызывает и *расчлененный метод* практического разучивания упражнений. Легче дается *целостный метод*. Поэтому нашим ребятам очень тяжело освоить правильную технику выполнения упражнений (очень трудно научить правильно метать мяч, прыгать со скакалкой). Поэтому очень часто использую метод предупреждения и исправления ошибок. Исходя из опыта, знаю в каком месте возможна будет ошибка и заранее вычленяю эту ошибку, делаю на этом акцент. Например, при прыжках в длину очень распространенная ошибка это приземление на прямые ноги. Обращаю внимание ребят на это, несколько раз прыгаем вверх на месте и приземляемся на согнутые ноги. Затем один прыгает, а все остальные смотрят и следят как он приземлится. Это заставляет сконцентрироваться на правильном приземлении. Также для предупреждения ошибок в технике упражнений использую подводящие упражнения.

Большое место на уроках физкультуры занимает методика развития физических качеств, улучшение телосложения. Большое внимание уделяю совершенствованию правильной осанки, укреплению свода стопы, корригирующим упражнениям, упражнениям на координацию и ориентировку в пространстве. Для повышения качества проведения уроков ЛФК читаю и изучаю специальную литературу, обращалась за помощью к специалисту по ЛФК, переработала и адаптировала для нашей школы программу по ЛФК.

Свои уроки я строю с учетом особенностей наших ребят, нагрузку на уроке стараюсь дать оптимальную в соответствии с возрастными, физиологическими и медицинскими показателями. Ориентируюсь в основном по внешним признакам и самочувствию ребят. Они знают, что если они устали, то можно перестать выполнять упражнение и отдохнуть. Это такие ученики, как Настя К, Д. Анжела, Я. Света. А таким ученикам, как В. Денис, П. Иван, Юля приходится регулировать нагрузку хитростью, под благовидными предлогами останавливаю их, чтобы они чрезмерно не устали.

Одним из требований к современному уроку, а именно: урок не должен проводится по одному сценарию, приходится пренебречь. Для того, чтобы урок прошел в соответствии с методическими требованиями, необходимо соблюдать постоянные формы проведения урока и менять их не чаще, чем раз в четверть, иначе ученики теряют ориентировку в пространстве и не могут быстро сориентироваться.

А вот изменение формы занятий по видам как раз становиться оптимальным. Так в 1 четверти мы строим урок по одной форме. Во 2 четверти занятия строятся по форме спортивных игр. В 3 четверти предпочтение гимнастике и лыжам, а в 4 четверти повторение пройденного в 1 четверти.

Стараюсь проводить свои уроки так, чтобы ученикам было интересно, и мне это удается. Дети, в большинстве, любят физкультуру и на уроках работают с удовольствием.