*«Главный принцип развития здоровья заключается не в том, чтобы иметь крепкое тело, а в том, чтобы реализовать с помощью этого здоровья свою миссию».*

*В.А.Ананьев.*

**Современные формы проведения уроков физической культуры.**

В условиях модернизации образования возникла необходимость поиска новых форм и подходов к организации проведения уроков физической культуры. Посмотрите на наших детей: они бледные, болезненные, уставшие, без блеска в глазах, без цели в жизни. Они без труда работают с современной техникой, блуждают по Интернету, общаются при помощи SМS, ММS,Skype, но совершенно ничего не знают о строении своего тела, о том, как формируется организм человека и какое влияние оказывают на него физические нагрузки, не могут оказать себе первую медицинскую помощь.

Современный ученик- это ребёнок с Ipad в руках, обладающий «клиповым» мышлением. Как его учить? Чему? Современный учитель должен идти в ногу со временем, а для этого необходимо пересмотреть свою работу, сделать ее интересной, информационной и практичной, быть продвинутым и компетентным в различных областях науки, культуры и искусства.

В настоящее время все чаще приходится слышать о необходимости воспитания у учащихся *компетентности,* комплексаобщих учебных умений и навыков, которые помогут ребятам найти себя в этой жизни, не пропасть и не затеряться. Необходимо учить их быть компетентными и в вопросах физического воспитания. Так как сформированная компетентность будет означать высокую степень успешности учащегося в данном виде деятельности. И моя главная задача как учителя физической культуры- воспитание у детей осознанной потребности в занятиях физической культурой. Чтобы головную боль они лечили не таблетками, а физическими упражнениями, поднимали настроение себе не пивом и энергетическими напитками, а ритмикой, играми, чтобы общались друг с другом не в барах и игровых клубах, а в спортивном зале, на стадионе. Проанализировав работу многих учителей, собственный опыт я выбрал *современные формы проведения уроков физической культуры*.

* **Занятия ритмикой.**

Выполнение упражнений под счёт зачастую вызывает раздражение у детей. Поэтому целесообразнее использовать музыкальное сопровождение при проведении комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений). Ритмическая гимнастика, шейпинг требуют определенного умения, навыка. А вот упражнения, выполняемые под музыку доступны всем. Кроме воспитания физических качеств мы воспитываем у учащихся ритм, слух, чувство прекрасного, красоту движений. Очень хорошо, если дети будут придумывать собственные упражнения. Это будет развивать их мыслительную и творческую деятельность. Я использую ритмику как элемент урока. Хотя занятия ритмикой можно ввести, как третий час физической культуры. Выполняя упражнения под музыку, можно использовать метод «живого зеркала». Учитель показывает различные упражнения, дети, глядя на учителя, повторяют упражнения за ним, но в зеркальном отображении ( то есть, если учитель поднимает правую руку, то ученик- левую и т.д.). Здесь дополнительно идёт тренировка внимания.

В дальнейшем данные упражнения могут готовить или даже придумывать по ходу наиболее подготовленные дети и проводить с группой учащихся. И здесь мы будем формировать организаторские способности учащихся.

* **Применение ИП (индивидуального плана).**

На уроки физической культуры приходят учащиеся с разным уровнем физической подготовленности. ИП, разработанный для каждого ученика, поможет развить его сильные и слабые качества. План может разрабатываться, как на отдельный урок, так и на определённый период времени. Кроме того, происходит экономия времени: ученик получает лист, где расписано его задание на урок и приступает к его выполнению. Ученики приучаются самостоятельно организовывать занятие, отслеживать нагрузку и ее воздействие на организм, применять приемы контроля и самоконтроля. В качестве домашнего задания можно рекомендовать задания вида: организация самостоятельного занятия, проследить за восстановлением своего организма после нагрузки с применением восстановительных мероприятий (массажа, бани, релаксации). Индивидуальный план можно использовать в работе с учащимися, которые имеют ограничения в двигательной активности по состоянию здоровья.

* **ИКТ – информационно - коммуникационные технологии.**

Современную школу отличает использование в учебном процессе информационно-коммуникационных технологий. Казалось бы, где им найти применение на уроках физической культуры? Однако ИКТ могут поднять интерес и качество проводимых занятий, помочь детям, в частности- «визуалам», лучше усвоить информацию. ИКТ можно использовать, как при проведении теоретических занятий, так и при проведении практических занятий в спортивном зале. Например, при изучении спортивных игр прямо на уроке выйти в Интернет и на экране посмотреть правильность выполнения того или иного элемента, посмотреть технико-тактические действия команд в избранном виде спорта. Использовать интересную информацию, статистику. В режиме реального времени просмотреть с ребятами игровой эпизод, либо игру в целом. В виде задания можно поставить учащимся задачу проследить за действиями отдельных игроков, подсчитать количество их технико-тактических действий, КПД, сделать «нарезку» из фрагментов действий, выполненных известным игроком и затем выступить перед товарищами. Вместе с ребятами можно снять учебный видеоролик, где показано правильное выполнение упражнения, элемента, а также указываются возможные ошибки и использовать его в процессе обучения. В качестве домашнего задания- сделать мультимедийную презентацию, проект. Таким образом, возможности использования ИКТ на уроках физической культуры самые разнообразные. Главное желание и творчество учителя.

* **Case study (анализ сложившейся ситуации).**

При подаче материала описывается ситуация и перед учеником ставится проблема, которую он должен решить путем составления алгоритма своих действий. Например, у учащегося проблемы в силовой подготовке (малое количество подтягиваний на перекладине). Как улучшить эти показатели, какие действия ему предпринять? И вот ученик пошагово определяет для себя алгоритм действий: начать с выполнения комплекса упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, затем перейти к отжиманиям от пола, подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине, использование упражнений с отягощениями. Главное, чтобы занятия проводились регулярно, систематически, с постепенным увеличением нагрузки и обязательным контролем за результатами. И так можно поступать с любым физическим качеством, любым элементом, любым действием. В этом виде деятельности можно применять наставничество, назначая учащимся помощников из числа наиболее подготовленных учеников.

Здесь я вижу внедрение в образовательный процесс элементов **проблемного обучения.** Главное в этом направлении **-** учить детей учиться! Информации очень много. Всё выучить, запомнить невозможно. Но если ученик знает, где и как он может добыть необходимую информацию, он уже будет обладать знаниями. Необходимо перестраиваться от предметного обучения к проблемному. Элементы проблемного обучения мною используются на уроках физической культуры. Например, учащийся с низким уровнем физической подготовки хочет улучшить свои показатели. Как? За счёт чего? И мы вместе с ним пошагово определяем путь по исправлению данной проблемы. Главное, чтобы учащийся сам был заинтересован в результате. Отрадно, что дети проявляют большой интерес в вопросах тренировки, распределения нагрузки, проведения самостоятельных занятий, питания, режима дня, восстановления. Необходимо поддерживать у учащихся этот интерес, помогать им, не отталкивать отказом. Кроме того, не надо бояться давать учащимся сложные задания, упражнения, требующие высокой концентрации, сложнокоординационные упражнения, задания, требующие творческого подхода. Чтобы они думали, находили выход из сложившейся ситуации, проявляли творчество.

* Использование на уроках **межпредметных связей** будет способствовать формированию у учащихся полного и целостного представления о предмете, развитию эрудиции. Дети должны быть гармонично развитыми и мы, учителя физической культуры должны им всячески в этом помогать. Ещё древние греки старались блюсти равновесие в воспитании между физическим и духовным развитием, именуя его красивым словом «гамонойя». Про неуча говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать» тем самым выражая максимальный уровень пренебрежения к тому, кто отстаёт в физическом или интеллектуальном развитии. И для своих учеников, которые более мобильны, более информированы нам необходимо быть интересными, продвинутыми, компетентными в различных областях науки, культуры и искусства.

При письменных ответах на карточки на уроках физической культуры, обращаю внимание на правильность формулирования детьми своих мыслей, на орфографические ошибки (связь с русским языком).Чтение стихотворений, рассказ поучительных историй из жизни будут нести воспитательную функцию и способствовать мотивированию учащихся на достижение результата (связь с литературой). Многие термины в спортивных играх на английском языке, поэтому говорю ребятам о необходимости правильного произношения и владение английским языком. При выполнении метания мяча, гранаты нам помогают знания физики, так как, чтобы снаряд улетел как можно дальше его необходимо запустить по определённой траектории, на уроках акробатики наибольшую проблему выполнение стойки на голове. Здесь пригодятся знания математики (т.к. опора в виде рук и головы представляет собой треугольник). Связь с историей, географией - при изучении спортивных игр, видов спорта, истории Олимпийских игр.

* **Профильное обучение.**

Очень важную роль играет профильная подготовка учащихся.

В 2008-2009 учебном году в качестве эксперимента на базе МОУ-СОШ №4 был создан профильный оборонно-спортивный 10 «А» класс. Это позволило увеличить до четырех количество часов для проведения уроков физической культуры. Обучение в профильном классе было организовано в соответствии с программами обучения учащихся в 10-11 классах, учебным планом общеобразовательного учреждения. Помимо углубленного изучения физической культуры для учащихся 10 класса впервые проводился элективный курс с юридической подготовкой. Для проведения занятий по элективным специальным учебным предметам с юридической подготовкой привлекались наиболее подготовленные опытные работники органов внутренних дел по Калининскому району. Юридическая подготовка включала в себя следующие курсы и практики:

- основы правовых знаний;

- деятельность органов внутренних дел и её правовые основы;

- основы криминалистики;

- специальная техника;

- этика;

- физическая подготовка;

- огневая подготовка;

- практико-ориентированные занятия на базе отделов (управлений) внутренних дел муниципальных образований.

В результате, многие ребята поступили на юридические отделения ВУЗов, в учебные заведения МВД, МЧС.

* **Использование новых видов спорта.**

Чтобы поднять интерес у учащихся к новым и забытым видам спорта можно включить в КТП (за счет вариативной части) либо во внеурочное время (спортивный клуб) занятия видами спорта, которые не входят в учебную программу: настольный теннис, бадминтон, русская лапта, городки, стритбол, футзал, флорбол, софтбол, регби, атлетическая гимнастика и другие. Эти виды спорта набирают популярность, созданы федерации, ассоциации, проводятся соревнования. Использование в процессе обучения новых видов спорта поможет расширить учебный процесс, привлечет дополнительный интерес учащихся, разнообразит спектр «услуг», предлагаемых школой.

* **Проведение нетрадиционных уроков физической культуры.**

Урок физической культуры должен быть для всех. И здесь нам может помочь третий час физической культуры. Главное, чтобы урок был интересным, полезным, информационным. В качестве инвентаря на этом уроке могут использоваться самые неожиданные предметы, например, урок физической культуры с листом бумаги, газетой, линейкой, карандашом, стулом и т.д.

Применение в образовательном процессе модульной программы:

-модуль «Освоение пространства».

-модуль «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр».

-модуль «Игры, в которые можно играть всю жизнь».

-модуль «Современные доступные системы физического воспитания» и другие.

Здесь открываются большие возможности для импровизации и творчества, как самого учителя, так и учащихся.

Каждый учитель в процессе своей работы сталкивался с проблемой: как оценить по предмету ученика, освобождённого от физической культуры. По статистике таких детей около 42%, почти половина. Существует три группы здоровья: основная, подготовительная и специальная, которая делится ещё на две группы. И свой урок мы строим, исходя из принципа «не навреди»: кого-то сажаем, кому-то что-то запрещаем и т.д. А каково ребёнку это слышать и осознавать, что он не может заниматься вместе с товарищами? Использование форм и приёмов о которых говорилось выше помогут решить эту проблему. Справки от врачей- это целый ребус: «без нагрузок», «освобождён от сдачи нормативов» и т.д. А если врач укажет, например, что запрещены нагрузки, превышающие пульс 150 ударов в минуту, то учитель может подобрать посильную нагрузку в более лёгком пульсовом режиме и ребёнок не будет чувствовать себя ущербным. Нельзя ребёнку бегать и прыгать? Он может выполнять ходьбу, подготовить и провести с группой одноклассников комплекс ОРУ, выполнить метание мяча в цель, выступить в качестве судьи в игре, выполнять упражнения с предметами нетипичными для уроков физической культуры (линейки, карандаши, листы бумаги, газеты и т.д.).

* **Спортивные акции, соревнования, праздники.**

Необходимость проведения спортивных акций, вечеров, спортивных праздников давно доказано временем. В настоящее время необходимо выходить за традиционные рамки проведения мероприятий данного направления. Целесообразно использовать новые формы подачи материала, больше привлекать родителей (родители самые авторитетные люди для детей и их пример может очень сильно воздействовать на детей), представителей общественных организаций, спонсоров. Например, «Всей семьей на стадион!», «Приведи маму (папу) на стадион», «Всем классом в спортивную секцию», «Моя семья против наркотиков (алкоголя, курения)» и другие. Кроме того, можно в вечернее время два дня в неделю выделить под семейный час (дети занимаются вместе со своими родителями в спортивном зале школы).

* **Проведение мониторинга.**

Проведение мониторинга позволяет проводить комплексную оценку состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся, осуществлять медицинскую диагностику и мониторинг здоровья школьников, реализацию проекта программы по формированию стереотипа здорового образа жизни. Я считаю, что при построении учебного процесса необходимо учитывать мнение детей. С этой целью мною проводятся мониторинги среди учащихся школы. Кроме того, это поможет сформировать группы по уровню физической подготовки учащихся для рационального распределения нагрузки во время занятия.

Детям предлагается ответить на следующие вопросы:

Нравится ли Вам заниматься на уроках физической культуры?

Удовлетворены ли Вы подачей учебного материала учителем на уроках физической культуры?

Как Вы переносите нагрузку на уроках физической культуры?

Что бы Вы изменили в проведении уроков физической культуры? и т.д.

Нельзя не упомянуть и **психологический аспект** на уроках физической культуры. Многие дети испытывают страх, тревогу, особенно когда у них что-то не получается. В своей работе я выделил **4 основных способа** переключения негативных чувств детей на социально-приемлемое действие:

-дать возможность выговориться и тем самым перевести переживаемое недовольство в слово.

-добиться четкого обозначения словами своих негативных чувств. После такого «разбора» и пристального участия в нём негативное обычно исчезает.

-смоделировать выход из ситуации. Лучше совместно.

-регулярно использовать подвижные, спортивные игры. Они прекрасно снимают напряжение «сражений» дома и в школе.

Очень важно увлечь, заинтересовать детей с начала урока тем, что придумать уроку имя, интересное, необычное название, эпиграф, прочитать чьё- то высказывание или рассказать поучительную историю, имеющие отношение к теме урока.

Также необходимо в процессе урока заниматься воспитанием учащихся: учить их доброте, любви, нравственности, задумываться о смысле жизни, мотивировать их на овладение знаниями, на успешную дальнейшую жизнь. В этом я тоже вижу путь к повышению качества образования. Больше разговаривать с учащимися на уроках, на переменах, во внеурочное время, приводить больше положительных примеров из жизни, из литературы, самому быть примером для учащихся. Это тяжёлый труд, но делать это необходимо сейчас, иначе завтра может быть поздно.

**Вывод.**

Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима учащихся. Многие недостатки физического воспитания в современной российской школе обусловлены слабым использованием передовых форм и методов. Главной целью этих инноваций является развитие компетентности у учащихся, повышение заинтересованности учащихся, усиление их мотивации, обеспечение реального индивидуального подхода и возможность выбора. В этом я вижу наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволит обеспечить высокую оздоровительную эффективность организованных форм физической активности детей и подростков.

Учитель физической культуры МБОУ-СОШ №4 Ещенко О.С.