**О ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.**

Целями преподавания физической культуры являются формирование у учащихся представлений о собственном организме, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениям, о возможностях человека, его культуре, ценностных ориентациях, об избранном виде спорта; содействие воспитанию волевых и моральных качеств, укреплению здоровья, физическому совершенствованию.

В связи с выходом на первый план воспитания культуры здоровья, здорового образа жизни, обучения учащихся приёмам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования возникла необходимость пересмотра содержания физического воспитания. В основе перестройки физического воспитания должны лежать идеи всестороннего развития детей, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности.

Важнейшее условие в педагогическом процессе по физической культуре в общеобразовательных учреждениях – совместная деятельность на занятиях учителя и учащихся, перевод процесса обучения и воспитания на принципы гуманизации и демократизации.

Гуманизация педагогического процесса – это, прежде всего учёт индивидуальных особенностей личности каждого ребёнка. Она осуществляется в соответствии с опытом и уровнем достижений учащихся, их интересов и склонностей.

Учитывая, что развитие и формирование основных двигательных умений происходит в начальной школе, необходимо создавать учащимся младших классов наиболее благоприятные условия обучения. Им надо в первую очередь предоставлять спортивные залы, другие учебно-тренировочные сооружения для более полной реализации своих возможностей по овладению двигательных способностей.

Решая задачу укрепления здоровья средствами физической культуры, необходимо помнить, что здоровье является комплексным понятием, охватывающим физические, психические и социальные стороны жизни человека.

Учебная работа по физической культуре – важнейшая часть физического воспитания. В то же время уроки физической культуры занимают довольно незначительное место в недельном двигательном режиме учащихся. В связи с этим неэффективно использовать уроки лишь в целях повышения двигательной подготовленности. Уроки физической культуры, прежде всего, должны отвечать образовательным задачам, иметь инструктивную направленность и способствовать вооружению учащихся способами саморазвития.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

**в режиме учебного дня.**

***Гимнастика до занятий.*** Каждый школьный день нужно начинать с выполнения гимнастических комплексов. Гимнастика до занятий является одним из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня. Её основное назначение – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций организма учащихся. Гимнастика до занятий включает комплексы физических упражнений, которые разучивают, как правило, на уроках физической культуры. Смену комплексов частично или полностью целесообразно осуществлять ежемесячно. Занятия гимнастикой рекомендуется проводить на открытом воздухе, а в ненастную погоду – в проветренных помещениях и в исключительных случаях – в классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 8 – 10 мин.

***Физкультурные минутки на уроках.*** Учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения, в результате чего в клетках коры головного мозга происходят изменения, снижающие их функциональные возможности и работоспособности. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины и шеи, мышцы кисти пишущей руки. В начальной фазе утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, происходит увеличение количества отвлечений: дети невнимательно слушают учителя, разговаривают. Подобные спонтанные переключения школьников во время урока на другие виды деятельности являются охранительной реакцией организма. Затем, если учащимся не предложить динамическую нагрузку, наступит процесс торможения: подвижность сменяется вялостью. Признаки утомления на время могут отступить, если дать возможность учащимся отдохнуть. С этой целью на уроках рекомендуется проводить физкультурные минутки. Они содействуют восстановлению умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снижают статическую нагрузку, предупреждают нарушение осанки.

***Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.*** Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху учащихся, поддержанию их работоспособности на последующих уроках.

Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей школьников, с использованием материала учебной программы по физической культуре.

Лучшим содержанием подвижных перемен для учащихся младших классов являются игры, хорошо знакомые детям, такие, как «Совушка», «У медведя во бору», «Море волнуется».

Учащиеся старших классов предпочитают во время занятий использовать элементы спортивных игр – баскетбола, волейбола, футбола и т.д. Однако не следует проводить двусторонние игры, которые сопряжены с повышенными физическими нагрузками.

***Спортивный час.*** Спортивный час – основная форма занятий физическими упражнениями в группах продлённого дня. Его ежедневно проводят со школьниками воспитатели групп на открытом воздухе (продолжительность не менее 1 часа). Учителя физической культуры оказывают им неотъемлемую методическую помощь.

Спортивный час – это активный отдых, который снимет утомление, вызванное учебной деятельностью; способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности школьников, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Внеклассная работа по физическому воспитанию.**

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

***Задачи внеклассной работы:***

* содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
* содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
* углублять и расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
* воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
* организовывать здоровый отдых учащихся;
* прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Внеклассная работа проводиться во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуры, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в осложненных, в частности на местности.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Основное внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Зимой проводятся занятия на лыжах. Используется также катания на санках и коньках, хотя это и не предусмотрено школьной программой.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используется самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: «часы игр», пешие и лыжные прогулки, походы, катание на санках, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

**Формирование интереса к спорту у школьников.**

***Интерес к спорту*** – сложное явление. В нём можно выделить структурные элементы, содержание которых определяют разнообразные формы проявления личности школьника к спорту. Элементами интереса являются привлекательные стороны в физической культуре и спорте, личное активное отношение, любимый вид спорта, идеал спортсмена, цель в спорте.

Из всех привлекательных сторон физического развития и физической подготовленности школьники отдают наибольшее предпочтение красивому телосложению. На втором месте у них стоит здоровье. Далее идут выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость. Из всех сторон физического развития и физической подготовленности предпочтение отдаётся той, которая имеет более высокую жизненную необходимость. Красивое телосложение – это одна из сторон красоты человека. Здоровье необходимо, чтобы быть полноценным членом общества. Из физических качеств, школьниками больше всего ценится выносливость, как качество, позволяющее быть работоспособным в различных действиях и деятельности. Вместе с тем, оценка сторон физического развития и подготовленности у мальчиков и девочек различна. Если девочки чаще говорят о красивой фигуре, гибкости, пластичности, то мальчики отдают предпочтение силе, выносливости, ловкости и быстроте. Не существует статистически значимого различия в оценках здоровья, красоты тела, стройности телосложения и умения выполнять спортивные движения.

Отношение к отдельным сторонам физического развития и подготовленности в разном возрасте неодинаково. Наибольшая «переоценка ценностей» наблюдается от шестого к седьмому, от седьмого к восьмому классам. С возрастом увеличиваются знания и потребности, меняется и мнение.

Занятия физическими упражнениями и спортом немыслимы без проявления волевых качеств. Из волевых качеств, школьники большее предпочтение отдают настойчивости и смелости. Далее идут мужество, самообладание и решительность.

Жизнь человека связана с переживаниями, эмоциями, мыслями и чувствами. Человек эмоционально реагирует на явления окружающего мира. Более всего затрагивают чувства человека принятые в обществе взгляды и мнения. Выполнение этих норм и требований имеет большое значение в жизни личности. Такими требованиями, например, могут быть: положительные волевые и физические качества, хорошее здоровье. Эти стороны, приобретающие роль мотивов в занятиях физическими упражнениями и спортом, несут в себе высокое жизненно-необходимое значение. Реализовать их можно через посредство многих занятий. Мотивы по этому признаку называются опосредованными. В ходе занятий появляется чувство удовлетворённости от непосредственных ощущений и переживаний. Такие привлекательные стороны называются непосредственными.

Привлекательность спорта, основанная на непосредственном удовлетворении, у школьников младших классов выражено сильнее, чем у старшеклассников. Значительное снижение этой привлекательности наблюдается у девочек от 5 к 7 классу, у мальчиков – от 6 к 8-му.

В занятиях физическими упражнениями и спортом обе формы привлекательности являются необходимыми.

**Приобщение школьников к самостоятельным занятиям физической культуры.**

Одна из основных задач физического воспитания в школе – формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитания у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режиме дня и т.д.

Первой ступенью на этом пути является заинтересовывание ребят. Причём в практической работе важно, имея дело с различными по возрасту контингентами учащихся, различать непосредственный интерес (интерес к самому процессу деятельности) и опосредованный (интерес к результатам деятельности). Младших школьников мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для них главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеет эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Нужно исподволь, постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые учащиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдалённых целей. Это свойство психики учащихся младших классов обусловливает ограничения в обучении их самостоятельным занятиям по физической культуре.

Для начальной школы предусмотрены виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Например, домашние задания: учитель конкретно указывает, какие упражнения, сколько раз, в какое время, как нужно проделать. В старших классах ребят уже можно ориентировать на результат деятельности.

Перед младшими школьниками нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых, т.е. близких и конкретных целей. Тогда деятельность учащихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, будет более результативной. С увеличением возраста ребят цели могут ставиться на более отдалённое время, иметь общественную значимость. Цели занятий физическими упражнениями выпускников школы должны быть связаны с выбором профессии, самовоспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать определённые задания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков, кончая самотренировками, выполнением домашних заданий по физической культуре. От класса к классу к учащимся должны предъявляться всевозрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Навыки и умения самостоятельных занятий, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе. Другим важным условием является доступность, посильность конкретных заданий для каждого школьника. Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при её выполнении. Опыт передовых школ свидетельствует, что только там, где учащиеся получают задания систематически, где задания даются строго в соответствии с подготовленностью ребят и представляют собой систему, работа идёт продуктивно. Из этого положения вытекает ещё одно требование – организация самостоятельных заданий в определённой системе.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений, физкультурно-оздоровительные мероприятия. Чтобы самостоятельные занятия были целенаправленными, следует придерживаться требований учебной программы, поскольку в учебной программе представлены те виды самостоятельных занятий, которые уже отработаны в разных школах страны, являются итогом длительной работы, проверены опытом, соответствуют возрастным возможностям учащихся.

В отличие от деятельности учащихся, связанной с простым выполнением, повторений указаний, заданий учителя, самостоятельная деятельность требует ясного понимания или смысла того, что они делают. Поэтому следует обратить внимание на то, чтобы учащиеся сознательно подходили к выполнению каждого задания, особенно такого, в котором присутствуют элементы самостоятельности. Для этого необходимо точно разъяснить школьникам смысл, значение и содержание занятий.