**Эссе учителя физической культуры**

Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь.

*В. О. Ключевский*

 По-разному приходят в школу учителя. Разные бывают пути. Кто-то претворяет в жизнь детскую мечту, кто-то продолжает семейную династию, а у кого-то это желание быть похожим на своего учителя. Я продолжил династию учителей в своем роде. С ранних лет я стал увлекаться и заниматься спортом. К большому нашему сожалению, определенного тренера у нас не было, мы были самоучками. Наверное, от того, что у меня тренера не было, не кому было дать совет, не к кому было обратиться за помощью, я и стал учителем физической культуры. Как бы трудно не было самому все осваивать, преодолевать без наставника, я все же заболел спортом. А главное, я захотел учить детей.

 С 2009 года я работаю преподавателем физической культуры. За все эти годы я не разочаровался в выбранном пути. Я прихожу в школу, чтобы научить детей быть здоровыми. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены.

 Одной из главных задач своей работы вижу изменение отношения к уроку физической культуры, как самих детей, так и их родителей. Как обидно слышать о том, что есть важные предметы и не очень, что физическая культура не относится к тем, самым важным. Переубедить детей и их родителей - одна из моих задач. Разговаривая с детьми, убеждаюсь, что во многих семьях отсутствуют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Исправить положение можно лишь, изменив отношение к физической культуре.

Так что же такое урок? Для меня это время, отведенное на общение с детьми, но общение необычное: через движение к положительным эмоциям.

Урок физкультуры - это урок, где сухие строки учебной программы превращаются в удивительные минуты, когда можно раскрыть талант ученика. Радостно наблюдать за изменением настроя ребят, когда они входят в спортивный зал. Уходят на второй план неудачи, забывается двойка по физике, или по русскому языку, глаза радостно сияют в предчувствии того, что можно прыгать, бегать, заниматься физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. И за это только похвалят. Приятно видеть, как неуклюжие, скованные в движении на первых уроках ученики постепенно расправляют плечи, становятся крепче и увереннее, превращаясь в умелого и ловкого мальчишку или шуструю девчонку. Урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость.

 Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при непременном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Учитывая возрастные особенности учащихся первой ступени, составляю подвижные игры по сюжетам сказок, мультфильмов тувинских национального, русского народов, герои которых известны детям. Причем предлагаю упражнения различной степени сложности.

На второй ступени, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. Стараюсь менять типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые и индивидуальные формы работы. На уроках использую различное спортивное оборудование: скакалки, обручи, гимнастические маты и скамейки, гантели, мячи и многое другое. Начиная с 9 класса, в содержание урока ввожу элементы предпрофильной подготовки по специальностям, связанным с занятиями физической культуры. На уроках гимнастики стараюсь сделать так, чтобы занятия не просто сводились к отработке двигательных навыков, но и уделяю внимание осанке, развитию гибкости, чувству ритма.

 Старшеклассникам стараюсь дать больше самостоятельности при проведении разминки, судейства. Особое значение придаю доверительным отношениям со школьниками, формирую убеждение о том, что физическая культура – ключ к преодолению многих сложностей, которые возникают в жизни. Важным направлением в физическом воспитании считаю воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки, ответственности за себя и других. Серьезное значение придаю форме одежды, приветствию в начале урока, точности и красоте выполнения упражнений. Каждый урок заканчиваю подведением итогов.

 В процессе занятий стараюсь обращать внимание на исправление индивидуальных недостатков физического развития. У многих детей нарушена осанка, выражено плоскостопие, присутствуют признаки ожирения. А ведь большинство этих нарушений имеют нестойкий характер, поэтому стремлюсь подбирать комплекс таких упражнений, которые помогают справиться с проблемой.

 Специфика предмета диктует необходимость соблюдения правил техники безопасности. Перед каждым разделом программы знакомлю ребят с основными правилами обращения со спортивным инвентарём, требованиями к выполнению упражнений, правилами поведения во время занятий.

 За время работы выработалась и система уроков. Наиболее приемлемым в работе считаю метод круговой тренировки. Когда я впервые услышал о нем, у меня возникло желание подробнее познакомиться с этим методом. Изучив его, я пришел к выводу, что этот метод приемлем для меня. Основная задача этого метода – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальная дозировка выполняемых упражнений.

 Большое значение уделяю домашнему заданию, которое состоит в выполнении подготовительных и основных упражнений. Часто предлагаю ребятам придумать, составить самостоятельно комплекс упражнений в соответствии с задачей урока. Особенно важна система контроля с опорой на сознательную работу учащихся. Стараюсь заинтересовать и привлечь к

контролю за выполнением домашних заданий родителей. Практика показывает, что результаты учащихся в тех семьях, где уделяется должное внимание выполнению упражнений, гораздо выше, наблюдается личный рост учащихся.

 Издревле считается, что здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры. И в этом плане мой предмет уникален. Он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, его развитии, решает задачи воспитания необходимых ему двигательных навыков. Поэтому для меня урок - это не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Не навредить здоровью детей. Именно этот принцип считаю самым важным. Ребенка лучше «не догрузить» физическими упражнениями, чем «перезагрузить».