**Обновление содержания и совершенствование методов преподавания**

физической культуры в школе.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Из школы должны выходить здоровые, образованные, всесторонне развитые люди, которым предстоит решать сложные задачи и им понадобится и развитый интеллект, и большой багаж знаний и, конечно же – здоровье. Важную роль в сохранении здоровья, в приобщении к здоровому образу жизни должна играть не только семья, но и школа.

Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений.

Основные методы, используемые на уроках:

Фронтальный, Поточный, Посменный, Групповой, Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

Равномерный, Переменный, Повторный, Интервальный, Соревновательный, Игровой, Круговой.

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Основным методом объяснения является словесный метод. Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в разговорной вопросно-ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – ими пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Метод Показа упражнения – выполнение упражнения осуществляется с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик. Этот метод можно сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторой навык.

Метод Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

Все выше изложенные формы, методы и приемы используются и другими учителями физической культуры в своей работе по предмету. Отличительной особенностью занятий в нашей школе, является контингент учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому главный акцент в своей работе ставлю на индивидуальный подход, при котором обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения.

Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и распределяют по медицинским группам.

1. Основная группа – относятся ученики не имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. (Таких учащихся в нашей школе нет)

2. Подготовительная группа – ученики имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

3. Спец. мед. группа – ученики имеющие значительные отклонения постоянного и временного характера.

Учащиеся имеющие группу инвалидности не могут полностью освобождаются от занятий физической культурой.

Учащиеся по рекомендации врачей допускаются

а) к занятиям по программам физической культуры

б) к занятиям в кружках, секциях

в) к участиям в соревнованиях

Учащиеся подготовительной и спец. мед. группы – допускаются к занятиям по общей программе, с ограниченным выполнением упражнений, связанных с большими физическими нагрузками и напряжением.

Современная система общего и среднего физкультурного образования России в настоящее время переживает серьезный кризис, который проявляется в следующем:

- в недостаточной образованности населения в области физической культуры;

- в низком уровне здоровья и физической подготовки учащихся;

- в малом числе людей систематически занимающихся физической культурой и спортом (10-15%).

Основными причинами кризиса в физкультурном образовании является следующее:

1. Подмена образовательного содержания учебных занятий по физической культуре содержанием из других форм физического воспитания: общей физической подготовкой, тренировочных, оздоровительных, ЛФК, превращение урока в одну из форм активного отдыха.

2. Явная недооценка и недостаточное внимание к формированию специальных физкультурных знаний у школьников.

3. Недостаточное внимание к созданию условий для перерастания образовательного процесса в процессы самообразования и самосовершенствования.

4. Отсутствие четко сформулированной и общепризнанной цели по физической культуре в школе.

5. Явно недостаточный объем учебного времени, отводимого на обязательные учебные занятия.

6. Недостаточное использование научных достижений в спортивной области, средств и методов спортивной тренировки, адаптированных к условиям массовых форм физического воспитания.

7. Слабое владение учителями физического воспитания современными педагогическими и здоровьесберегающими технологиями.

Кризис системы общего и среднего физкультурного образования вызывает острую необходимость модернизации системы.

В настоящее время разработаны следующие основные концепции совершенствования физической культуры в школе:

1. Система с оздоровительной направленностью физической культуры в школе.

Эта система предполагает создание условий для удовлетворения естественной потребности школьников в движении:

- проведение физкультминуток и пауз на уроках;

- проведение динамических перемен;

- проведение утренней зарядки до начала уроков;

- подбор эффективных оздоровительных технологий, средств и методов, с целью профилактики и коррекции “школьных болезней” (нарушение осанки, плоскостопия, близорукости и др.);

- улучшение физкультурно-оздоровительной работы в школе и прежде всего в группах продленного дня.

2. Система спортизации физической культуры в школе.

Эта система предполагает, что уроки физической культуры должны строиться на основе занятий определенными видами спорта (желательно с учетом пожеланий учащихся), при наличии условий можно переходить из одного вида спорта в другой через 2-3 месяца занятий.

- вынос уроков за сетку расписания;

- занятия проходят в форме тренировок по 1,5-2 урока;

- группы формируются по возрасту и физической подготовленности учащихся;

- школьники, относящиеся к группе ЛФК занимаются отдельно.

3. Система преимущественно с образовательной направленностью физической культуры в школе.

Основным стержнем этой системы является мысль о том, что физическая подготовка учащихся и общее образование в области физической культуры не одно и тоже. Настоящими уроками физической культуры могут называться только те учебные занятия, на которых изучаются ее теоретические и практико-методические основы, познаются способы рационального воздействия средствами физической культуры на организм занимающихся. Данная концепция основана на приоритете образовательной направленности, которая позволит обеспечить систематическое и длительное использование населением системы физкультурных знаний для эффективной двигательной активности на протяжении всей жизни. Исходя из этого, основной целью физической культуры в школе, должно являться обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры, представляющее собой базовую основу и важнейшие условия, содействующие формированию личности школьника в области физической культуры. Автор этой системы предлагает ввести в расписание три вида учебных занятий:

1. Академический (освоение основ специальных знаний).

2. Инструктивно-методический (формирование умений практико-методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных видов и систем физических упражнений в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.)

3. Практический (обучение двигательным умениям, закрепление навыков и совершенствование в видах спорта изучаемых в программе по предмету “Физическая культура”.

Решение всех этих вопросов предполагает увеличение количества учебных занятий до 4-5 уроков в неделю, а также существенный пересмотр учебных планов по подготовке и переподготовке учителей физической культуры.

Для нашей школы №4 г.Урус-Мартан" для детей с ОВЗ, как я считаю, характерна и наиболее приемлема первая концепция совершенствования физической культуры с оздоровительной направленностью. Мнение других коллег основывается на необходимости системы преимущественно с образовательной направленностью, так как без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу физической культуры, ее успешное формирование не представляется возможным. Но и другие системы имеют место в физкультурном образовании школьников. Так в начальной школе, большее внимание следует уделять системе оздоровительной направленности, а в средней и старшей школе системе преимущественно с образовательной направленностью, не забывая при этом об оздоровительных формах физического воспитания школьников.

Система спортизации (выявление одаренных детей) должна иметь место во внеклассной и кружковой спортивной работе учителя физкультуры. Именно в этой форме работы в наибольшей степени развивается интерес и увлеченность детей предметом “Физическая культура”. А уже подготовкой и совершенствованием этих детей в избранном виде спорта должны заниматься детско-юношеские спортивные школы.

Задача учителя физкультуры состоит в том, чтобы, прежде всего, дать знания о своем предмете, развить умения, закрепить навыки, привить любовь и потребность к здоровому образу жизни.

На уроках физической культуры необходимо:

1. Активно применять технологию сотрудничества учитель-ученик, ученик-ученик.

2. Использовать технологию опережающего обучения в гимнастике, в волейболе и голболе, в футболе и в баскетболе, в легкой атлетике и лыжной подготовке.

3. Учитывать интересы учащихся для усиления их мотивации к занятиям на уроках, в спортивных секциях, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

4. Использовать нетрадиционные формы обучения.

Обновление содержания и совершенствование методов преподавания

физической культуры в школе.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Из школы должны выходить здоровые, образованные, всесторонне развитые люди, которым предстоит решать сложные задачи и им понадобится и развитый интеллект, и большой багаж знаний и, конечно же – здоровье. Важную роль в сохранении здоровья, в приобщении к здоровому образу жизни должна играть не только семья, но и школа.

Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений.

Основные методы, используемые на уроках:

Фронтальный, Поточный, Посменный, Групповой, Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

Равномерный, Переменный, Повторный, Интервальный, Соревновательный, Игровой, Круговой.

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Основным методом объяснения является словесный метод. Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в разговорной вопросно-ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – ими пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Метод Показа упражнения – выполнение упражнения осуществляется с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик. Этот метод можно сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторой навык.

Метод Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

Все выше изложенные формы, методы и приемы используются и другими учителями физической культуры в своей работе по предмету. Отличительной особенностью занятий в нашей школе, является контингент учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому главный акцент в своей работе ставлю на индивидуальный подход, при котором обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения.

Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и распределяют по медицинским группам.

1. Основная группа – относятся ученики не имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. (Таких учащихся в нашей школе нет)

2. Подготовительная группа – ученики имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

3. Спец. мед. группа – ученики имеющие значительные отклонения постоянного и временного характера.

Учащиеся имеющие группу инвалидности не могут полностью освобождаются от занятий физической культурой.

Учащиеся по рекомендации врачей допускаются

а) к занятиям по программам физической культуры

б) к занятиям в кружках, секциях

в) к участиям в соревнованиях

Учащиеся подготовительной и спец. мед. группы – допускаются к занятиям по общей программе, с ограниченным выполнением упражнений, связанных с большими физическими нагрузками и напряжением.

Современная система общего и среднего физкультурного образования России в настоящее время переживает серьезный кризис, который проявляется в следующем:

- в недостаточной образованности населения в области физической культуры;

- в низком уровне здоровья и физической подготовки учащихся;

- в малом числе людей систематически занимающихся физической культурой и спортом (10-15%).

Основными причинами кризиса в физкультурном образовании является следующее:

1. Подмена образовательного содержания учебных занятий по физической культуре содержанием из других форм физического воспитания: общей физической подготовкой, тренировочных, оздоровительных, ЛФК, превращение урока в одну из форм активного отдыха.

2. Явная недооценка и недостаточное внимание к формированию специальных физкультурных знаний у школьников.

3. Недостаточное внимание к созданию условий для перерастания образовательного процесса в процессы самообразования и самосовершенствования.

4. Отсутствие четко сформулированной и общепризнанной цели по физической культуре в школе.

5. Явно недостаточный объем учебного времени, отводимого на обязательные учебные занятия.

6. Недостаточное использование научных достижений в спортивной области, средств и методов спортивной тренировки, адаптированных к условиям массовых форм физического воспитания.

7. Слабое владение учителями физического воспитания современными педагогическими и здоровьесберегающими технологиями.

Кризис системы общего и среднего физкультурного образования вызывает острую необходимость модернизации системы.

В настоящее время разработаны следующие основные концепции совершенствования физической культуры в школе:

1. Система с оздоровительной направленностью физической культуры в школе.

Эта система предполагает создание условий для удовлетворения естественной потребности школьников в движении:

- проведение физкультминуток и пауз на уроках;

- проведение динамических перемен;

- проведение утренней зарядки до начала уроков;

- подбор эффективных оздоровительных технологий, средств и методов, с целью профилактики и коррекции “школьных болезней” (нарушение осанки, плоскостопия, близорукости и др.);

- улучшение физкультурно-оздоровительной работы в школе и прежде всего в группах продленного дня.

2. Система спортизации физической культуры в школе.

Эта система предполагает, что уроки физической культуры должны строиться на основе занятий определенными видами спорта (желательно с учетом пожеланий учащихся), при наличии условий можно переходить из одного вида спорта в другой через 2-3 месяца занятий.

- вынос уроков за сетку расписания;

- занятия проходят в форме тренировок по 1,5-2 урока;

- группы формируются по возрасту и физической подготовленности учащихся;

- школьники, относящиеся к группе ЛФК занимаются отдельно.

3. Система преимущественно с образовательной направленностью физической культуры в школе.

Основным стержнем этой системы является мысль о том, что физическая подготовка учащихся и общее образование в области физической культуры не одно и тоже. Настоящими уроками физической культуры могут называться только те учебные занятия, на которых изучаются ее теоретические и практико-методические основы, познаются способы рационального воздействия средствами физической культуры на организм занимающихся. Данная концепция основана на приоритете образовательной направленности, которая позволит обеспечить систематическое и длительное использование населением системы физкультурных знаний для эффективной двигательной активности на протяжении всей жизни. Исходя из этого, основной целью физической культуры в школе, должно являться обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры, представляющее собой базовую основу и важнейшие условия, содействующие формированию личности школьника в области физической культуры. Автор этой системы предлагает ввести в расписание три вида учебных занятий:

1. Академический (освоение основ специальных знаний).

2. Инструктивно-методический (формирование умений практико-методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных видов и систем физических упражнений в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.)

3. Практический (обучение двигательным умениям, закрепление навыков и совершенствование в видах спорта изучаемых в программе по предмету “Физическая культура”.

Решение всех этих вопросов предполагает увеличение количества учебных занятий до 4-5 уроков в неделю, а также существенный пересмотр учебных планов по подготовке и переподготовке учителей физической культуры.

Для нашей школы №4 г.Урус-Мартан" для детей с ОВЗ, как я считаю, характерна и наиболее приемлема первая концепция совершенствования физической культуры с оздоровительной направленностью. Мнение других коллег основывается на необходимости системы преимущественно с образовательной направленностью, так как без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу физической культуры, ее успешное формирование не представляется возможным. Но и другие системы имеют место в физкультурном образовании школьников. Так в начальной школе, большее внимание следует уделять системе оздоровительной направленности, а в средней и старшей школе системе преимущественно с образовательной направленностью, не забывая при этом об оздоровительных формах физического воспитания школьников.

Система спортизации (выявление одаренных детей) должна иметь место во внеклассной и кружковой спортивной работе учителя физкультуры. Именно в этой форме работы в наибольшей степени развивается интерес и увлеченность детей предметом “Физическая культура”. А уже подготовкой и совершенствованием этих детей в избранном виде спорта должны заниматься детско-юношеские спортивные школы.

Задача учителя физкультуры состоит в том, чтобы, прежде всего, дать знания о своем предмете, развить умения, закрепить навыки, привить любовь и потребность к здоровому образу жизни.

На уроках физической культуры необходимо:

1. Активно применять технологию сотрудничества учитель-ученик, ученик-ученик.

2. Использовать технологию опережающего обучения в гимнастике, в волейболе и голболе, в футболе и в баскетболе, в легкой атлетике и лыжной подготовке.

3. Учитывать интересы учащихся для усиления их мотивации к занятиям на уроках, в спортивных секциях, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

4. Использовать нетрадиционные формы обучения.