Мы живем в эпоху активного внедрения во все сферы инновационных технологий. С одной стороны, новшества упрощают жизнь – взять хотя бы робот-пылесос, который избавляет от подметания и мытья пола. С другой стороны, мы освобождаемся и от необходимости совершать лишние телодвижения. Добавим сюда долгие часы работы за компьютером – и получим не очень-то радостную картину: люди становятся слабее, чаще болеют. Конечно, растущая популярность ЗОЖ несколько выправляет ситуацию. Однако, ждать от всех осознанного включения в свою жизнь спорта не приходится. Поэтому физическое воспитание не теряет своей актуальности. Скорее наоборот.

Как должны быть организованы занятия спортом, чтобы они давали максимум пользы? Какие требования и правила нужно учитывать при проведении уроков физкультуры?

Человек приобщается к физической культуре в самом юном возрасте. В этом ему помогает физическое воспитание – обязательный элемент всех уровней образовательного процесса, начиная с детского сада и заканчивая университетом.

Организация и проведение занятий физической культурой на всех ступенях обучения регламентируются федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) – сводом требований, которые определяют структуру и объем образовательных программ, условия их реализации, а также результаты, которые должно обеспечить освоение программных знаний, навыков, умений.

В школе физкультурара дает детям возможность на время сменить вид деятельности – переключиться с умственной нагрузки на физическую, отдохнуть и улучшить настроение.

Школьное физвоспитание призвано решить следующие задачи:

1. общеобразовательные – обучить новым двигательным навыкам и умениям, донести важность систематических физических нагрузок для здоровья, привить любовь к спорту;
2. воспитательные – научить самостоятельности и взаимодействию в команде, воспитать в ребятах упорство, целеустремленность, ответственность, смелость, волю к победе;
3. оздоровительные – укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, улучшить координацию движений, развить ловкость, повысить умственную работоспособность.

ФГОС предписывают 3 урока физкультуры в неделю, один из которых может быть заменен хореографией, танцами, ритмикой.

Содержание занятий меняется в зависимости от возраста учащихся:

* В начальной школе (1-4 классы) целями уроков физвоспитания являются укрепление растущего организма, его оздоровление, развитие выносливости и координации движений, творческого мышления. Ребята начинают осваивать командные игры.
* В средней школе (5-8 классы) больше внимания уделяется поддержанию физической формы, дисциплине, исполнительности. Ребята учатся с уважением относиться к своему здоровью, начинают осознавать важность физической активности для жизни.
* Старшеклассники (9-11 классы) осознают ценность здорового образа жизни, значение физкультуры, постепенно закрепляют привычку регулярно заниматься спортом, выбирают наиболее привлекательное для себя направление – например, легкую атлетику или игровые виды спорта.

Школа несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка. Поэтому планируя занятия, педагог учитывает рекомендации врача, имеющиеся ограничения и корректирует интенсивность нагрузки. В зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовки учащихся делят на три группы:

1. основную (дети без существенных проблем со здоровьем);
2. подготовительную (ребята, которые недавно перенесли болезнь, в здоровье которых наблюдаются небольшие отклонения от нормы);
3. специальную (для детей, которым клинико-экспертная комиссия (КЭК) рекомендовала максимально уменьшить физические нагрузки).

В организации школьного урока физкультуры учитель использует такие методы, как:

* фронтальный – учащиеся выполняют упражнение одновременно;
* поточный – ребята выполняют одно и то же упражнение друг за другом, без пауз;
* посменный – учащихся распределяют в разные смены, упражнение выполняется по очереди – одни делают, другие наблюдают;
* групповой – ученики работают самостоятельно, по очереди выполняют разные задания, группы меняются местами;
* индивидуальный – ребята выполняют упражнения по одному, получают от учителя обратную связь – в виде замечаний или похвалы.

Таким образом, школьные уроки физкультуры не только оздоравливают ребят и приобщают их к активному образу жизни, но и воспитывают характер, учат взаимодействию с другими детьми, прививают желание и стремление к саморазвитию, работе над собой и своим телом.

Литература

1. Физическая культура и спорт: учеб. пособие / под ред. О. А. Лопатиной,

Д.В. Белоуско, Е.В. Романовой и др.. - Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2018. 254 с.

2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].

- М. : Издательство Юрайт, 2018. - 424 с.

3. Гущин Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе // Психологический журнал. № 2. 2012.