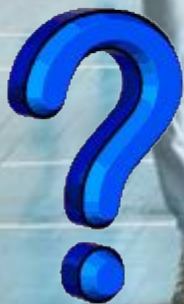




ФИЗКУЛЬТУРА. НОВОВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ



Что такое физкультура? Структура урока физкультуры в школе



Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.



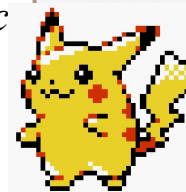
урок должен строиться на принципах воспитательного обучения

на каждом уроке должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи

Необходимо осуществлять связь раннее пройденного материала с задачами сегодняшнего урока и создавать предпосылки на будущее

на каждом уроке добиваться обеспечения высокой моторной плотности занятий

Чтобы уроки физкультуры проводились с максимальной эффективностью, необходимо соблюдать определенные требования



Тип и организация урока физкультуры



В школе принята **трехчастная** структура урока (подготовительная, основная и заключительная части урока). В практической работе учителей начальных классов встречается также и четырехчастная структура урока (вводная, подготовительная, основная и заключительная). Основным методом организации учащихся при выполнении упражнений является **фронтальный метод** и реже используется групповой (т. к. дети организованно вести себя в группах не умеют). Учитель должен добиваться такого положения, чтобы все дети на уроке были заняты, **избегать ожидания очереди**. Для этого используют поточное выполнение упражнений, прыжки со скакалкой один за другим, или групповые прыжки; поточное выполнение равновесия, выполнение упражнений на нескольких снарядах, расположенных ряд (чтобы видеть весь класс). В уроках основной гимнастики резко снижается моторная плотность при изучении новых форм движений, т. к. детей приходится часто останавливать, объяснять, показывать, исправлять ошибки. Это снижает общий уровень нагрузки. **Чтобы повысить ее, в конце основной части вводится подвижная игра с включением различных движений для закрепления.**



Правильная организация подготовительной части способствует увеличению плотности урока.



Проблемы учеников с физкультурой и методы решений данной ситуации



Проблемы с физкультурой и их решения

Школьники испытывают трудности при выполнении нормативов физической подготовки. И чем сложнее ребенку на физкультуре, тем чаще он ее пропускает. Такие выводы сделали российские ученые на основе опроса учеников столичных школ. По мнению экспертов, такие же проблемы возникают и в других регионах страны. Для их решения необходимо **повышать мотивацию школьников к занятиям физкультурой**. Для этого нормативы нужно привести в **соответствие с физическими возможностями учеников, а уроки сделать более интересными**.



Малоподвижный образ жизни — это характерная особенность жизнедеятельности современных детей и подростков. По данным международного исследования, проведенного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2014 году, среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеют только 25% мальчиков и 15% девочек.

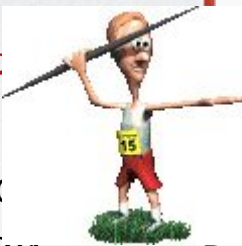


Итоги, физкультура будущего



Какой будет новая физкультура?

Сейчас есть все условия для формирования новой модели уроков физкультуры. Стандарты, с одной стороны, задают определённую рамку, а с другой — дают свободу в построении уроков. Скоро должны утвердить концепцию модернизации учебного предмета «Физическая культура» в России. Но главную роль в создании этой модели в любом случае будут играть конкретная школа и её руководитель.



Главные принципы, на которых должна строиться современная физкультура:



Возможность выбирать такой вид нагрузки, который будет максимально эффективным для ребёнка;

Индивидуальный подход к каждому ученику во время занятий

Ученик может самостоятельно изучать свои физические возможности и отслеживать динамику своего развития

