

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Пичаевская средняя общеобразовательная школа

# "Современный урок физической культуры. Каким он должен быть?"

**Учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
МОУ Пичаевская СОШ  
С.Г. Куликов**

**2009 год**

## **«Современный урок физической культуры. Каким он должен быть?»**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ  
ДОЛЖНА БЫТЬ ОЗАРЕНА МЫСЛЮ.**

**П. Д. ЛЕСГАФТ**

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету.

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Школьникам необходим полноценный урок физкультуры – предельно активный, хорошо оснащенный современными техническими средствами. Наши питомцы должны овладеть физической культурой. Вот это особенно важно.

Я считаю, что нельзя по отдельным, возможно нерадивым ученикам судить о постановке физического воспитания в нашей школе. Если команда школы занимает призовые места – хвалят всю школу, считают ее передовой. Заняли место с конца – значит, учитель бездельник. Ведь за успешное выполнение учебной программы грамот и медалей не вручают. От работы по учебной программе быстрых результатов не получить, результаты соревнований сразу видны каждому. Школьная программа физического воспитания пытается уравновесить две составные части физической культуры, а именно урок и внеклассные формы.

Хотя, конечно, неизменной остается первенствующая роль урока, который остается главной формой обучения детей.

Физкультура – это не только умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учеба легко дается и работает с огоньком; это здоровье ребенка, которое складывается из очень многого – правильного режима дня и питания, рационального досуга.

Требования к современному учителю высокие.

Мы учителя нового поколения, учителя-новаторы стремимся идти в ногу с жизнью, быть на уровне современных задач, понимаем, что невозможно преподавать физкультуру старыми, дедовскими методами на отжившем свой век оборудовании.

Учитель физкультуры должен быть хорошим организатором. Ему нужна широкая разносторонняя подготовка.

В нашей школе все учителя физического воспитания имеют высшее специальное образование. Каждые 5 лет проходим курсы повышения квалификации.

Принимаем активное участие во всех школьных спортивных соревнованиях совместно с детьми. Личным примером пытаемся показать учащимся о необходимости занятий спортом.

Много, очень много проблем у современного учителя физкультуры. От него, помимо больших знаний и умений, широкого кругозора и энтузиазма, требуется и истинное чувство любви к детям. Настоящий педагог каждое утро идет к детям как на праздник, с запасом свежих сил, новых идей и неистраченных чувств.

Я работаю на уроке с полной отдачей сил. Урок – главное.

Посещаемость детьми уроков физической культуры почти 100%. Освобождённых детей от уроков физической культуры в школе нет. Больные учащиеся занимаются на уроке по указанию учителя индивидуально.

Школьные спортивные секции это: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжная подготовка, теннис.

Спортивный зал и спортивная площадка ежедневно заняты. В спортивных секциях занято более 30 % учащихся нашей школы.

Выпускник школы должен научиться играть во все спортивные игры, чтобы принести это умение в свой дом, на производство, в семью. Юноши должны пробегать 100 метров за 13 секунд, подтягиваться 12 – 16 раз. В наших силах управлять физическим развитием ребенка, его здоровьем.

На уроках по легкой и кроссовой подготовке я стараюсь научить детей измерять пульс и показатели сравнивать с предыдущим уроком. Каждый ученик сам самостоятельно должен вести учет своих показателей.

**Проблемой выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей.**

Отсюда берут начало многие болезни, отсюда идут многие беды школьной физкультуры. Далеко не все нынешние школьники достаточно физически развиты, не все готовы вступать в единоборство со своими сверстниками.

На протяжении ряда лет в НИИ физиологии детей и подростков изучили режим дня учащихся различных городов и сел страны. Результаты этих исследований говорят о сокращении из года в год времени пребывания детей на свежем воздухе, об уменьшении их игровой и в целом двигательной активности.

Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, телевизор, компьютер забирают все дневное время.

В школе нет спортивных секций для детей младшего возраста. Дети испытывают настоящий двигательный голод!

Исследования показывают, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре.

В нашей школе уроки физической культуры в начальных классах ведут специалисты.

Не менее важная проблема – повышение эффективности физического воспитания, улучшение качества знаний. Для этого и учителю, и родителям необходимо знание возрастных закономерностей развития моторики детей и подростков, чтобы не упустить самое благоприятное время, использовать его для поднятия общего уровня развития ребенка, да и для роста его спортивных результатов.

Самые существенные изменения двигательного аппарата ребенка происходят в возрасте 8 – 12 лет.

Главные задачи в школе надо успеть, как можно полнее решить именно за 5 – 7 лет обучения детей, иначе будет упущено самое продуктивное время для развития двигательных возможностей школьников.

Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Младших школьников я постепенно приучаю к сохранению статистических поз. Особое значение статистические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки.

Что касается другого двигательного качества – выносливости, дети этого возраста мало приспособлены к динамической работе. А вот к 14 годам выносливость школьников составляет 50 – 70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека.

Вместе с тем выносливость зависит от состояния здоровья, степени тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также от наступления активных фаз полового созревания, когда выносливость может даже снижаться.

Подростковый возраст – это важнейший период, когда с помощью физкультуры можно значительно поднять не только общефизическую подготовку, но и уровень силы, выносливости. Но в этот же период идет биологическая перестройка детского организма. НЕОБХОДИМА СТРОГАЯ

**ПОСТЕПЕННОСТЬ В ПЛАНИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПОДРОСТКОВ.** За счет интенсивного развития быстроты движений подростки очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать отличные результаты в беге.

Эффективность физического воспитания детей значительно повысится, если его акцент будет приходиться на более благоприятные периоды естественного ускоренного развития двигательной системы ребенка. **КОГДА ПРОЯВЛЯЮТСЯ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШИЕ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

Физические нагрузки школьников любого возраста должны быть только оптимального уровня, без максимальных напряжений. Максимальная физическая нагрузка не дает эффекта.

## **ИГРЫ ВЗРАСТЯТ ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ МЫ ЖДЕМ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ И РЕКОРДОВ**

Главное спортивное событие в мире пройдет на нашей Российской земле! И сегодня от каждого жителя страны, от нашей сплоченности и желания зависит, как сделать Сочинскую Олимпиаду лучшей зимней Олимпиадой!

Огромная радость, гордость и патриотизм переполняет сегодня каждого россиянина. Да здравствует Россия! Сочи – вперед!

29 лет назад, когда в Москве впервые в воздух поднялся олимпийский мишка, слезы на глазах пропустили у всей страны. Это всенародная гордость за великую державу, которая во все времена неизвестно откуда, назло врагам отыскивала скрытые резервы, демонстрируя свою мощь и могущество.

Тогда, в 1980 году, провожая взглядом, символ народного единства, каждый из нас в душе надеялся на его возвращение. И этот час настал.

Через пять коротких лет на плодородной кубанской земле зажжется олимпийский огонь. Проведение олимпиады – не просто спортивные

соревнования – это оказанное нам высокое доверие. И мы, жители России, должны оправдать его. Честь России не будет запятнана. Докажем всем: Россия – страна, на которую следует равняться.

Олимпийские игры всегда были самым действенным инструментом пропаганды спорта и здорового образа жизни.

После каждой олимпиады в стране, ее проводящей, начинается настоящий спортивный бум – и нам от этого, к счастью, никуда не деться.

**Ведь это наши дети, увидев – кто в живую, кто по телевизору – выступления лучших спортсменов, заставят отвести их в спортивные школы, на катки, купить коньки, лыжи, и т.д. И кто-то из этих ребят обязательно станет новой спортивной звездой – поколение Московской Олимпиады – 80 дало свой медальный урожай в начале 90-х, поколение ИГР – 2014 взрастит свои плоды уже в 20-х годах 21 века.**

**Свершилось то, во что мы верили, что приближали и чем имеем сегодня, полное право гордиться. Сочи – олимпийская столица!**

**Огромная работа и желание города, края, всей страны получили заслуженную оценку мировой олимпийской семьи.**

Россия окажется на высоте в деле подготовки и проведении этой Олимпиады на благо спорта, высоких достижений, массового спорта, распространения в мире идеалов и ценностей олимпийского движения.

Олимпиада нам нужна как воздух. И мы ее дождались! Олимпиада – это мечта, вершина всей карьеры для каждого спортсмена.

Она нужна нам, чтобы зажечь интерес к спорту не только со стороны государства, но и каждого мальчишки.

Белая Олимпиада 2014 года станет толчком для развития спорта не только в городе Сочи, но и во всей стране. Благодаря ей кто-то найдет свою дорогу в жизнь, займется спортом.

Каким стимулом для всех мальчишек и девчонок станет проведение Белой Олимпиады в городе Сочи!

Без спорта невозможно вырастить здоровое крепкое поколение.

В нашей школе не один праздник не обходится без спортивных соревнований. Растущему поколению не обойтись без хороших спортивных залов, катков, стадионов, лыжных трасс.

Теперь благодаря Олимпиаде у них все это будет.

Олимпиада будет в России! Молодежь, общение, дружба народов. Разве это не замечательно?! Главное – настрой на победу, и все получится!

В Тамбовской области физкультура и спорт давно стали массовыми. Широко развернулось движение «От спортивных площадок к олимпийским рекордам». Именно с юношеских стартов начинали свой путь к пьедесталам почета многие прославленные олимпийцы.

Возможно ученики нашей школы – их достойная смена. Они должны вырасти здоровыми, крепкими и закаленными людьми.

Тамбовщине и России нужны эти рекорды и победы!

В нашей школе имеются тоже достижения у учеников по разным видам спорта. Они наша спортивная надежда!



## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

Физическое воспитание – многогранный процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразия взаимообусловленных форм организации занятиями физическими упражнениями.

Особое значение в этой системе занимает урок физической культуры как основная и обязательная для всех школьников форма организации физического воспитания.

На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса, вырастить молодое поколение, готовое к высоко производительному труду, защите Родины и участию в общественно – политической жизни страны.

**Важной стороной педагогического процесса на уроках физической культуры является обучение школьников двигательным действиям.**

Формирование двигательных умений осуществляется в единстве с развитием основных двигательных качеств.

Физиологический механизм основных движений формируется в процессе обучения и воспитания человека.

Образовательными задачами определяются те знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены.

Задачи выработки двигательных качеств показывают, развитию каких систем организма надо содействовать в процессе физического воспитания. Каждый школьник уже обладает определенными двигательными качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью – и имеет тот или иной двигательный опыт. Его можно научить только тем двигательным действиям, которые он сам сможет выполнить с учетом степени развития функциональных систем его организма и имеющегося запаса приобретенных движений.

Как правило, существует прямая связь между уровнем владения техникой движений и степенью развития необходимых для этого двигательных качеств. Случаи несовпадения бывают не часто, они, скорее всего, обусловлены недостаточной координацией движений, умением управлять своими движениями. **В процессе обучения и тренировки эти несовпадения исчезают тем быстрее, чем правильнее педагог определит недостаточно развитые качества и точнее выберет средства педагогического воздействия.**

Внесение необходимых уточнений в задачи на год в связи с особенностями физического развития учащихся (длина и вес тела. Окружность грудной клетки, телосложение, состояние костно-мышечной системы) и их физической подготовленности – это непосредственная и прямая обязанность учителя физической культуры.

На уроках физической культуры решаются преимущественно образовательные задачи: подбор упражнений и методических приемов подчиняются оздоровительным задачам. Развитие двигательных качеств происходит в процессе обучения движениям и двигательным действиям, **но в полной мере оно может быть осуществлено только при дополнительных занятиях во внеурочное время.**

**Задачи уроков физической культуры применительно к старшеклассникам можно сформулировать следующим образом:**

1. совершенствовать навыки основных видов движений и двигательных действий, приобретенных на уроках в предыдущих классах;
2. повышать уровень физической работоспособности;
3. содействовать поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
4. развивать силовую, статистическую и скоростную выносливость;

5. сообщить определенный круг знаний по основам спортивной тренировки, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями и по биомеханической структуре движений;
6. формировать умения самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с целью личного совершенствования и для проведения занятий с группой товарищей.

Мы гордимся сокровищницей Тамбовской области – системой физического воспитания и всемирными успехами спортсменов России

На Тамбовской земле любовно и бережно относятся к своему бесценному достоянию – школьному образованию. Эта сфера в первую очередь заботится о качестве школьного урока, насыщающего детей самыми передовыми знаниями, умениями, навыками.

### **КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

1. «Спортивность». Тут и физическое развитие, и физическая подготовленность, и спортивное мастерство, мужество, стойкость;
2. Смелость, решительность;
3. настойчивость, упорство в достижении цели;
4. чувство собственного достоинства, да и просто самоуважение;
5. Чувство красоты, эстетическое чувство;
6. Чувство гармонии – согласованность, соразмерность мыслей и поступков.

## **КАЧЕСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОКРУЖАЮЩИЙ СПОРТСМЕНА МИР.**

1. Дружелюбие, готовность к дружбе, поиск друзей;
2. Доброжелательность, добрая воля;
3. Уважение к соперникам, судьям, зрителям;
4. Честность, добродетельность, порядочность, правдивость, искренность;
5. Благородство, великодушие;
6. Взаимопонимание судьям из других стран и народов.