*Афанасьева Наталья Александровна*

*ГБОУ СОШ № 324 Курортного района*

*Санкт-Петербурга.*

**Физическое воспитание в школе в современных условиях**.

*Для соразмеренности, красоты и здоровья*

*требуется не только образование в области*

*наук и искусства, но и занятия всю жизнь*

*физическими упражнениями, гимнастикой.*

*Платон*

Трудно переоценить значение занятий физической культурой в жизни современного человека,особенно, если мы говорим о молодом человеке – школьнике. Но, к сожалению, уроки физкультуры в школе сейчас воспринимаются в лучшем случае как перерыв между «серьезными» занятиями, а в худшем, как пустая трата времени, источник дополнительных комплексов для многих учащихся, здоровье и физическая форма которых оставляют желать лучшего.

В соответствии с ФГОС второго поколения для основной школыцелью школьного образования по физической культуре является: «… формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха». А учебный процесс: «направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни».

В данной статье я бы хотела поделиться опытом работы над формированием такой «разносторонне физически развитой личности» на обычных уроках физкультуры- от ребят, неуверенных в своих силах, стесняющихся собственного тела и не осознающих своих реальных возможностей, до, по-настоящему одаренных в спортивном плане подростков.

Основными задачами физического воспитания в школе на современном этапе развития являются:

* Укрепление физического здоровья, закаливание организма и уровня физического развития и работоспособности.
* Воспитание моральных и волевых качеств человека.
* Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости), ориентации в пространстве, координации движений.
* Овладение техникой специальных спортивных упражнений.
* Развитие волевых качеств, навыков самодисциплины и самоорганизации, умения быстро принимать решения.

При выполнении данных задач учащиеся получают возможность в будущем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные физические возможности.

На своих уроках при выполнении вышеуказанных задач я использую:

1. **Новые технологии** – к ним можно отнести:

- методы представления вводного материала с помощью авторских презентаций : «Техника безопасности на уроках физкультуры», «Легкая Атлетика», «Гимнастика», «Волейбол и баскетбол» и др.

- методы проектов для комбинированных уроков. Учащиеся с удовольствием работают над такими заданиями, выполняют их как индивидуально, так и в группах. Выходом являются презентации, доклады, плакаты, рефераты, которые защищаются и обсуждаются на уроках закрепления и контроля. В качестве примеров можно привести презентации «История Олимпийских игр» Седова Артема и Павутницкого Федора. Рефераты «Влияние физических упражнений на укрепление сердечнососудистой системы» Костровой Лидии, «Легкая атлетика» Лепейковой Татьяны, «Сочи - 2014» Козловой Татьяны, доклады на школьных конференциях «Питание и его значение для роста и развития» Богомоловой Дарьи, «Выносливость и закаливание» Куликовой Дарьи.

- тестирование учащихся на уроках контроля и подготовка к олимпиадам с помощью авторских комбинированных тестов (в программе «Знак») в классах технических средств обучения (1 раз в четверть).

1. **Дифференцированный или личностно-ориентированный подход** к учащимся в соответствии индивидуальными возможностями каждого. Среди используемых здесь методов можно выделить:

- введение комплексов специальных упражнений для учащихся с избыточным весом, с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата, с нарушениями со стороны сердечнососудистой системы.

- мониторинг состояния здоровья школьников в начале и конце каждого урока по внешнему виду.

- анализ физических возможностей и спортивных достижений учащихся на основе ежегодных тестов по физической культуре («Губернаторские тесты»).

работа со спортивно - одаренными детьми. Выявление и поддержка таких школьников. Предоставление возможности им реализовать себя на соревнованиях, олимпиадах, выбрать наиболее подходящий для них вид спорта.

Все школьники активно привлечены к сдаче норм ГТО. Как результат - 35 учащихся школы по итогам 2016-2017 годов были награждены золотым значком ГТО.

**3 Внеклассная работа.** К этому типу работы можно отнести следующее:

- участие в работе школьных спортивных секций и кружков (волейбол, баскетбол, лыжи, мини-футбол, общефизическая подготовка).

- участие в соревнованиях и олимпиадах на разных уровнях. Среди призеров районного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре можно отметить Денисову Полину, Тихонова Никиту, Бойкову Веронику.

- участие в многочисленных конкурсах спортивной направленности, в которых наши ученики становятся победителями, призерами и лауреатами.

- проведение ежегодных общешкольных спортивных праздников («А ну-ка парни», «А ну-ка девочки», «Веселые старты», «Мама, папа и я – спортивная семья».)

- проведение встреч со знаменитыми спортсменами – Олимпийскими чемпионами: Федором Триколичем, Еленой Бережной, Дмитрием Малышко, Надеждой Скардино.

1. **Мониторинг здоровья.** В школе введена программа «Здоровый школьник», в рамках которой учителями физкультуры, биологии и медицинскими работниками проводится постоянный контроль за физическим и психологическим состоянием здоровья школьников.

**5 Домашние занятия физической культурой.** Этот, разработанный мною совместно с учителями нашей школы комплекс физических упражнений для ежедневных занятий дома, особенно важен для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя этот комплекс систематически, школьники привыкают к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью.

Особое внимание на своих уроках я уделяю безопасности здоровья детей. Не секрет, что большинство детей имеют довольно низкий уровень физического развития, а уроки физической культуры являются достаточно трудными для большинства учащихся. В связи с этим кроме обязательного инструктажа в начале каждой четверти, я перед каждым уроком провожу 1-2 минутный инструктаж во вводной части, после объяснения задач урока.

В своей работе я придерживаюсь мнения, что современный урок физической культуры должен быть неотъемлемой частью здоровьесберегающей образовательной среды в школе, а значит должен быть безопасным, интересным, соответствующим возрасту, полу и физическому развитию учащихся, должен сочетаться с другими уроками и обеспечивать возможность интеллектуальной, статической и психоэмоциональной разгрузки школьника.

Список литературы:

1 Алексеев С.В., Татарникова Л.Г. и др., Санкт-Петербург: СПбАППО, 2014.

2 Поляков С.Д., Хрущев С.В. и др., Москва: Айрис Пресс, 2015

3 http://www.fizkulturavshkole.ru