

## **Физкультура в новом формате.**

В настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Исходя из этого, уже давно идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы.

### **Учебная программа**

В соответствии с федеральными государственными стандартами второго поколения целью 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. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе являются: формирование у обучающихся физической культуры и здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей. Школьная программа по физическому воспитанию направлена на решение именно этих задач.

В соответствии со структурой программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности, включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека»),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности, соотносится с разделом «Знания о физической

культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой»), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности, включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности»).

### **Организация учебных занятий.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Все большее внимание уделяется эстетическим аспектам занятий - культуре и выразительности движений, музыкальному сопровождению. В программу уроков все чаще включаются различные танцевальные элементы, танцевальные упражнения и танцы с разнообразным ритмическим рисунком.

Значительное внимание уделяется поиску новых форм и методов тестирования учащихся. Для инновационных подходов к тестированию детей характерно усиление внимания показателям прироста индивидуальных результатов. Исходя из того, что тестирование должно побуждать учащихся добиваться более высокого уровня физической подготовленности, не вызывать отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями, помогать создать у детей положительный психологический настрой. Тесты должны носить информационный характер, давать учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению.

В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками учитываются особая значимость и привлекательность для них игровой деятельности. Подвижные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр на уроках физкультуры, в группах продленного дня, на удлиненных переменах в школах способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности.

С учетом сказанного в новых школьных программах по физическому воспитанию во многих странах предусматривается большее по сравнению со старыми программами количество часов, выделяемых на подвижные и спортивные игры, а также большее разнообразие игр.

Предпринимаются попытки использовать различные подвижные игры в работе по физическому воспитанию не только с младшими, но и со старшими школьниками. (для младших школьников - сюжетные игры, игры-эстафеты, подвижные и народные игры; для среднего школьного возраста - подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты; для старших классов - в основном спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

Большой интерес представляют попытки предоставления учащимся возможности самим придумывать новые подвижные игры. Это позволяет развивать творческие способности детей, варьировать различные виды нагрузки, делает уроки физкультуры более увлекательными и интересными.

Использование вышеперечисленных форм позволяют добиваться высокого уровня проведения уроков физической культуры, высокого качества знаний, высокого уровня физической подготовленности учащихся.