*Мехович Юлия Сергеевна*

*Учитель физической культуры*

*МАОУ «Лицей № 1»*

**Выступление на педагогическом совете.**

**«Современный урок по физической культуре»**

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

Многие считают, что урок ФК не важен и не нужен в системе образования. Но в силу того, что в наше время дети ведут сидячий, малоподвижный образ жизни, физическая активность им необходима. На уроках дети получают эмоциональную и психологическую разгрузку.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» - оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Большее внимание уделяется тренировочному процессу. Так как решая данную задачу ребенок приобретает навыки и умения, подготавливающие его к взрослой, самостоятельной жизни.

Я стараюсь сочетать и использовать все три направления.

Давая детям теоретическую основу знаний по ФКиС, мы решаем образовательную задачу. На уроках такого типа ученики узнают не только что такое олимпийские игры или какие виды спорта существуют, но и наших знаменитых чемпионов и их тренеров.

Классический урок сжат рамками : разминка, сдача норматива, заминка. Для того, чтобы разнообразить урок, дети участвуют в его проведении. Готовясь дома, ребенок получает знания, узнает что-то новое и затем применяет их на уроке.

Ключевым структурным элементом служит музыка. В зависимости от подобранной музыки создаётся образ и реализуется двигательный потенциал ребёнка.

Музыка определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь здоровьесберегающих технологий.

Подбирая музыкальный материал для создания комплексов упражнений и динамической гимнастики, следует учесть музыкальные интересы детей, их возраст, знание современных мелодий ритмов. Успех применения музыки в урочных и в неурочных занятиях зависит от подбора музыкальных произведений, чередования их по темпу, ритму, повторяемости ритмов, внятной акцентировки сильных и слабых долей, отчетливости их выражения .

Применение музыкального сопровождения расширяет возможности преподавания. Я включила в программу ритмическую гимнастику, интервальные тренировки, работу в командах и парах.

Ритмическая гимнастика или проще говоря ОРУ с предметами дает возможность детям самим придумать комбинацию, выбрать любой инвентарь и музыку. После одного показа мы все вместе повторяем всю последовательность упражнений. ВО время данного урока видны положительные эмоции ребенка. На вопрос «Вам понравилось?» ребенок отвечает «А можно я на следующий урок еще приготовлю данное задание!»

Это говорит о вовлеченности ребенка в процесс урока, что является решением одной из задач поставленных перед учителем и учеником.

Новое для меня и ребенка это интервальные круговые тренировки или на профессиональном уровне их называют КРОССФИТ. Конечно для профессионального проведения необходимо специальное оборудование, поэтому урок составляется из учета возраста ребенка, пола и имеющегося инвентаря. На таких уроках дети выполняют упражнения на все группы мышц, выполняя несколько кругов. При этом я стараюсь менять технику выполнения, либо усложняя либо упрощая упражнение, исходя из проделанной работе ребенка.

На некоторых уроках дети выполняют различные задания с мячами. При этом подбираю задания различной сложности.

Я несколько раз проводила опрос между классами. Примерные вопросы: «Что нравиться на уроках фк?», «чего бы хотелось больше на уроках фк?», «Что является для вас самым сложным на уроках?»

Прочитав ответы, я выяснила, что для многих самое сложное – это сдача нормативов, нравиться играть, но самое интересное, детям хотелось на уроках больше упражнений, развивающие различные физические качества, т.е. ОФП (общая физическая подготовка).

Трудности. Каждый ребенок – это личность, индивидуальность. И не всегда удается выполнить в полной мере все поставленные задачи. Для кого-то идеальный урок это только играть, для других приседания со штангой и жим лежа, для третьих свое. Но ставя перед собой задачи, я учитываю способности каждого ребенка. И где-то кого-то поощряю, а для кого то ставлю более сложные задачи.

Идей на самом деле очень много, но для их реализации необходим инвентарь. В настоящее время наш зал находится в острой нехватке инвентаря.

Положительные моменты. Самый большой и важный плюс это отзывы детей. Когда ребенок научился плавать или прыгать в длину с места. Когда дети прощаясь, благодарят за проведенный урок и еще долго обсуждают его в раздевалке.

Исходя из всего вышесказанного, что же такое, по моему мнению современный урок ФК?

Современный урок – это, прежде всего урок, на котором учитель умело использует все возможности для развития личности ученика, ее активного умственного роста, глубокого и осмысленного усвоения знаний, для формирования ее нравственных основ. Это привнести что-то новое в обычный традиционный урок. Научить детей следить за собой и своим здоровьем. ПО сравнению с прошлым годом большее количество детей начали заниматься самостоятельно. Немногие улучшили свои результаты, и моя цель, увеличить этот процент вовлеченности детей к занятиям физической культурой.