«Современные проблемы и перспективы развития физического воспитания в Российских школах на уроке.»

Разработала: Лунцова Е.А.

«Формы работы учителей физической культуры с учащимися, освобожденными от занятий физической культурой».

Цель: Аттестация учащихся освобожденных по состоянию здоровья по предмету « Физическая культура».

В последнии время дети мало гуляют на улице, большую часть своей жизни проводят за компьютером, не видно желание посещать спортивные кружки и секции . В длинный зимний период дети чаще болеют. Серьезные заболевания сильно «молодеют». Освобождённых учащихся от уроков физкультуры после болезни становится значительно больше. Следствием этого являются рецидивирующие простудные заболевания, заболевание сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а затем — освобождение от физкультуры в школе. Растет число учащихся, которым рекомендовано освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям на длительный срок (3 месяца, 6 месяцев, учебный год).

Все вышеназванные школьники должны быть аттестованы и иметь оценку по предмету «Физическая культура» за четверть, полугодие, год. Врач может рекомендовать освободить (по показаниям) ученика от физических нагрузок, реализуемых в процессе физической подготовки и от некоторых видов физических упражнений (по показаниям состояния здоровья). Ученик должен быть оценен по уровню теоретической подготовленности (физкультурные знания) и по уровню владения техникой отдельных физических упражнений (по показаниям). Педагогический долг и обязанность учителя состоит в том, чтобы привлечь к регулярным занятиям даже тех детей, которые по состоянию здоровья частично или совсем освобождены от физкультуры или отнесены к специальной медицинской группе.

К сожалению, такие дети есть в каждой школе, практически в каждом классе.

**План работы**с такими учащимися выстраивается в следующем направлении:

1) анализ заключения о состоянии здоровья, рекомендации врача, совместное определение режима дня;

2) разработка программы учебной деятельности, включающая теоретическую часть и практическую (домашнее задание, судейство соревнований);

3) итоги, анализ сдвигов в состоянии здоровья, оценка.

**Используемые технологии:**

1. Дифференцированный подход в обучении.

2. Личностно-ориентированное обучение.

С учениками, отнесенными к специальной медицинской группе, работа проводится не только на уроках, но и в спортивных секциях во внеурочное время. Чтобы морально и психологически не ущемлять учеников с ослабленным здоровьем, на уроках физкультуры не выделять их в самостоятельную группу. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, занимаются вместе со всеми учащимися. При таком дифференцированном подходе к процессу обучения можно не только в значительной мере повысить уровень общефизической подготовки учащихся специальной медицинской группы, но и помочь им занять достойное место в классном и общешкольном коллективе.

На уроке они проводят разминку или показывают комплексы ОРУ, выполняют упражнения в зависимости от заболевания, при этом учителем дозируется их нагрузка или предлагаются таким ученикам более простые, знакомые упражнения. Для большинства из них ОРУ и легкая атлетика благодаря естественности и доступности входящих в них упражнений, а также возможности сравнительно точно дозировать объем и интенсивность нагрузки, являются основным видом занятий физическими упражнениями. Также их программу включаю ходьбу, медленный дозированный бег, простейшие прыжки и прыжковые упражнения, броски разных легкоатлетических снарядов, а также подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Школьникам с заболеванием органов дыхания запрещены упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживания, предлагаем дыхательную гимнастику, медленный бег.

Школьникам, имеющим заболевания почек, не рекомендуются прыжки, даются упражнения на укрепление передней брюшной стенки, рекомендую заняться плаванием.

Для учащихся с проблемами зрения исключены прыжки, кувырки, стойки на руках и голове, упражнения с натуживанием.

При хронических заболеваниях ЖКТ, печени, ограниченно выполнять прыжковые упражнения, и также упражнения на мышцы брюшного пресса.

При отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы предлагаются упражнения, которые охватывают все группы мышц, ходьбу, дозированный бег, исключаются при этом упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа, с длительным статическим напряжением.

Результаты медицинских обследований показывают, что детей, полностью освобожденных от физических нагрузок, совсем мало. Тем не менее, медицинская справка не освобождает от освоения физической культуры. Следовательно, ученик должен присутствовать во время урока и не только, но и выполнять задания, не включающие физическую нагрузку.

**2. Практическая работа**

Работа с освобожденными учащимися не может основываться только на теоретических аспектах, поэтому каждый учащийся вовлекается в практическую работу по здоровьесбережению в образовательном учреждении.

**Требования к учащимся, освобожденным от уроков физической культуры**:

1. Обязательное присутствие на уроках.

2. Сдача индивидуальных, разрешенных зачетов.

3. Помощь в проведении урока.

4. Судейство в процессе проведения уроков, секционных занятий и соревнований школьного уровня.

5. Помощь в организации или организация соревнований школьного уровня.

Освобождённым на уроках дается задание не только помогать с оборудованием и инвентарем, судить игры и эстафеты, но и оценивать качество работы занимающихся, их организованность. Эти учащиеся заранее ознакамливаются с требованиями, основными ошибками при выполнении упражнений. Они в основном очень ответственно и объективно, а главное с интересом наблюдают и оценивают качество работы и дисциплину своих занимающихся товарищей, результаты записывают в специальные карты в начале, в середине и в конце урока.

Оценивание может включать в себя следующие пункты:

1. Качество выполнения упражнений и заданий. 2. Отношение к работе на уроке. 3. Дисциплину. 4. Старательность. 5. Помощь товарищам. 6. Трудолюбие. 7. Внимание. 8. Активность. 9. Умение страховать. 10. Культуру поведения. 11. Организованность. 12. Умение работать на уроке в объёме требований учителя. 13. Качество установки и уборки снарядов. 14 .Умение работать на уроке с напряжением. 15.Умение проявлять волевые усилия.

Конкретные пункты наблюдения определяются в зависимости от задач урока.

Кроме этого, учащиеся, освобождённые от уроков физической культуры, письменно отвечают на вопросы по знанию теоретических сведений, помогают в проверке учебных нормативов и домашних заданий.

Оценивание практической работы учащегося происходит с учетом следующих критериев:

1. Выполнение указаний учителя

2. Сдача индивидуальных, разрешенных зачетов.

**3. Теоретическая подготовка.**

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2010 года № 628 отметками не являются записи: «зачтено», «не изучал», «освобожден». В связи с вышеизложенным, учащийся, являющийся освобожденным от практической части программы по предмету «Физическая культура» – должен изучать теоретическую составляющую образовательной программы.

Учителю физической культуры, приходится искать новые формы и методы работы с освобожденными учащимися.

Цель теоретической подготовки в процессе физического воспитания - формирование знаний, информационное обеспечение. Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование таких знаний является обязательной задачей физического воспитания.

В определении состава основ физкультурных знаний, как элемента учебного предмета и направления физического воспитания школьников, следует исходить из необходимости достижения осведомленности занимающихся для обеспечения осмысленного отношения к физкультурной деятельности и на этой основе формирования положительного и устойчивого интереса к ней.

В индивидуальной деятельности при работе с освобожденными учащимися обязательной является теоретическая подготовка.

**Обязательная теоретическая часть для всех освобожденных:**

1. Знать и выполнять правила поведения в зале и в раздевалках, на стадионе и во время перехода на стадион.

2. Знать и выполнять правила техники безопасности согласно учебному разделу

(легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, О.Ф.П.)

3. Знать правила игры согласно учебному плану, правила выполнения упражнений. Все это объясняется учителем во время уроков.

4. Знать и уметь проводить самоконтроль во время занятий и в повседневной жизни.

5. Знать и уметь проводить разминки перед основной частью урока.

6. Знать и уметь проводить комплекса утренней гимнастики состоящего из дыхательных упражнений и О.Р.У.

7. Знать, что можно и что нельзя делать при своем заболевании.

В теоретическую часть также включаются знания о двигательных навыках, технике безопасности, Олимпийского движения и здорового образа жизни, а также следующие виды работ:

1. Реферат 1раз в четверть – где обучающийся, основываясь на свой диагноз, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим, режим питания, распорядок дня, нагрузки.

2. Ведение дневника самоконтроля

3. В конце учебного года публичная защита реферата или доклад на предложенную тему

**Темы рефератов для 10-11 классов учащихся, освобожденных от уроков физической культуры**

1. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре

2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики

3. Двигательный режим и его значение

4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

5. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры

6. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры

7. Спортивная игра теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры

8. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей

9. Особенности проведения тренировочных занятий по легкой атлетике

10. История возникновения и развития физической культуры

11. Гиподинамия - болезнь 20-21века

**Общая тематика по физической культуре для освобожденных:**

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

5. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

6. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливание

7. Калорийность питания

8. Профилактика утомления и переутомления

9. Рациональный суточный режим

10. Физическая культура и олимпийское движение в России

11. Возрождение Олимпийских игр современности

12. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения

13.Символика и атрибутика Олимпийских игр.