**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ**

***Половинкин С.Ю.***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Иркутска средняя общеобразовательная школа №10

им. П.А Пономарева

**Аннотация**

Рассматривая роль физической культуры в современной школе, её особенности и значение для всестороннего развития личности школьника следует проанализировать основные задачи и принципы организации уроков физической культуры, а также факторы, влияющие на эффективность образовательного процесса. Особое внимание уделено адаптации программ физического воспитания к индивидуальным потребностям и возможностям учащихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Подчеркивается необходимость использования современных методик и технологий в преподавании данного предмета для повышения мотивации учащихся к занятиям спортом и формирования у них устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Рассматриваются вопросы взаимодействия школы с родителями и спортивными организациями для создания благоприятной среды, способствующей физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Ключевые слова: физическая культура, школьное образование, здоровый образ жизни, физическое воспитание, двигательная активность, здоровье сберегающие технологии, индивидуальный подход, мотивация, спортивные навыки.

**Введение**

Физическая культура является важной частью образовательного процесса в современной школе, играет роль в формировании здорового и физически развитого, социально- адаптированного поколения молодёжи. В условиях современных вызовов, таких как гиподинамия, ухудшение экологической обстановки и повышенные умственные нагрузки, значение физической культуры как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности школьников трудно переоценить.

Физическая культура в школе – это не просто уроки с физическими упражнениями, это комплексная система, направленная на решение целого ряда задач:

**-** Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, профилактика заболеваний и повышение иммунитета, формирование правильной осанки и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость).

**-** Образовательные задачи: формирование знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, правилах гигиены, технике выполнения упражнений, истории спорта.

**-** Воспитательные задачи: формирование морально-волевых качеств (дисциплина, ответственность, настойчивость, самоконтроль), развитие коммуникативных навыков, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту.

Особенности физической культуры в школе определяются возрастными особенностями учащихся, уровнем их физической подготовленности, состоянием здоровья и интересами. Программы физического воспитания должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям каждого ученика, учитывая его физические возможности и ограничения. Важным аспектом является использование здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры, направленных на предотвращение травм и переутомления.

Для улучшения эффективности уроков физической культуры важно использовать современные методики и технологии обучения, такие как: игровые, проблемно-диалогическое обучение, информационные технологии. Создавать на уроках атмосферу творчества и сотрудничества, стимулировать интерес учащихся к занятиям спортом и формировать у них потребность в здоровом образе жизни.

Особое внимание следует уделять организации внеурочной деятельности по физической культуре и спорту, включающей спортивные секции, кружки, соревнования, спортивные праздники и дни здоровья. Внеурочные занятия позволяют учащимся реализовать свои спортивные интересы, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Важным фактором успешного физического воспитания является взаимодействие школы с родителями и спортивными организациями. Родители должны быть вовлечены в процесс физического воспитания детей, поддерживать их интерес к занятиям спортом и создавать благоприятные условия для физического развития дома. Сотрудничество со спортивными организациями позволяет школе использовать их ресурсы для проведения спортивных мероприятий, привлечения учащихся к дополнительным занятиям различными видами спорта.

**Цель физической культуры в школе**

Основной целью физической культуры в школе является формирование у учащихся осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

- Укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

- Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**-** Формирование двигательных навыков и умений, необходимых для успешной жизнедеятельности.

**-** Воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности и коллективизма.

**-** Формирование знаний о физической культуре, о здоровом образе жизни и гигиене.

**-** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

**Особенности физической культуры в школе**

Физическая культура в школе имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий:

**1.Возрастные особенности учащихся**. Программы и методики физического воспитания должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, их физическому развитию и уровню подготовленности. Необходимо учитывать различия в физическом развитии и возможностях детей разного возраста, а также индивидуальные особенности каждого ученика.

**2.Комплексный подход**. Физическая культура в школе должна быть направлена на всестороннее развитие личности, включая физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание. Занятия должны быть интересными, разнообразными и познавательными, чтобы вызывать положительные эмоции и формировать устойчивый интерес к физической культуре у детей.

**3.Индивидуализация и дифференциация.** Необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, их интересы, склонности и уровень физической подготовки. Для этого следует использовать различные формы и методы работы, в том числе индивидуальные задания, групповые упражнения и спортивные игры.

**4.Метопредметная связь**. Физическая культура в школе должна быть тесно связана с другими предметами, такими как биология, анатомия, физиология, гигиена и основы безопасности жизнедеятельности. Это позволяет учащимся лучше понимать значение физической культуры для их здоровья и успешной жизнедеятельности.

**5.Активное использование современных технологий**. В процессе физического воспитания необходимо активно использовать современные технологии, такие как видеоматериалы, компьютерные программы и интерактивное оборудование. Это позволяет сделать занятия более интересными, наглядными и эффективными.

**Формы организации физической культуры в школе**

В школе используются различные формы организации физической культуры, в том числе:

 **-** Уроки физической культуры.

  **-** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, динамические паузы).

 **-** Внеклассные занятия физической культурой и спортом (спортивные секции, кружки, клубы).

 **-** Спортивные соревнования и праздники.

 **-** Дни здоровья и спорта.

 **-** Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Методы физического воспитания в школе**

**-**В процессе физического воспитания в школе используются различные методы, в том числе:

**-**Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, указания, команды, распоряжения)

**-**Наглядные методы (показ упражнений, использование видеоматериалов, наглядных пособий)

**-**Практические методы (упражнения, игры, соревнования)

**-**При выборе методов необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их уровень физической подготовленности и конкретные задачи занятия.

**Содержание физической культуры в школе**

Содержание физической культуры в школе определяется учебными программами, которые разрабатываются на основе государственных образовательных стандартов ФГОС. Программы включают в себя теоретические знания, двигательные навыки и умения, а также упражнения для развития физических качеств.

В программу физической культуры входят следующие разделы:

-Гимнастика

-Легкая атлетика

-Лыжная подготовка

-Плавание

-Футбол

-Баскетбол

-Волейбол

**Требования к учителю физической культуры**

Учитель физической культуры должен обладать высокой профессиональной компетентностью, включающей в себя знания в области физиологии, педагогики, психологии, методики физического воспитания и спортивной тренировки. Он должен уметь максимально точно планировать и проводить занятия, оценивать физическое развитие и подготовленность учащихся, а также обеспечивать безопасность занятий.

Кроме того, учитель физической культуры должен быть примером для учащихся в вопросах физического развития и здорового образа жизни, обладать высокими моральными качествами и уметь находить общий язык с детьми и родителями.

**Проблемы физической культуры в школе**

В настоящее время физическая культура в школе сталкивается с рядом проблем, в том числе:

-Недостаточное финансирование

-Нехватка квалифицированных кадров

-Слабая материально-техническая база

-Низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой

-Недостаточное внимание к физическому воспитанию со стороны родителей

**Пути решения проблем физической культуры в школе**

Для решения проблем физической культуры в школе необходимо:

-Увеличить финансирование физического воспитания

-Своевременно повышать квалификацию учителей физической культуры

-Улучшить материально-техническую базу школ

-Повышать мотивацию учащихся к занятиям физической культурой

-Привлекать родителей к участию в физическом воспитании детей

-Внедрять современные технологии в процесс физического воспитания

-Развивать разные формы физической культуры и спорта.

**Заключение**

Физическая культура в школе играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья и гармоничном развитии личности учащихся. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, использовать комплексный подход, индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения, а также активно использовать современные технологии. Решение проблем физической культуры в школе требует совместных усилий государства, образовательных учреждений, учителей, родителей и самих учащихся.

**Список литературы**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для учреждений высшего профессионального образования / М. Я. Виленский. - 10-е изд., перераб. и доп. - Москва : КноРус, 2011. - 426 с.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2000. - 448 с.

3. Копылов, Ю. А. Физическая культура : учебное пособие / Ю. А. Копылов. - Москва: КноРус, 2016. - 246 с.

4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 8-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. - 223 с.: ил.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.