**Использование нестандартных форм проведения уроков физической культуры в контексте компетентностного подхода в образовании.**

**Вдовиков Андрей Анатольевич**

*Учитель физической культуры, КГУ "Общеобразовательная школа №16 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.*

***Урок физической культуры*** как был, так и остался главным звеном в системе физическо­го воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной фор­мой занятий. Содержание и форма его прове­дения в значительной степени обусловливают уровень физической подготовленности и спор­тивной увлеченности школьников. Очень важ­но, чтобы он наряду с общепринятыми задача­ми имел инструктивную направленность и сти­мулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

Повысить эффективность урока физической культуры исключительно важно. Не только уровень физических нагрузок должен волновать учителя, но и то, какие знания, умения и навы­ки ученик приобрел на уроке, что от них оста­лось к следующим занятиям, как он их реали­зовал в повседневной жизни, как их исполь­зует в других видах деятельности. Сообщение учащимся знаний в виде информации, «ната­скивание» их с целью развития физических ка­честв и двигательных навыков кажется крат­чайшим путем, ведущим к цели. Но если мы хо­тим большего, чем просто научить тем или иным движениям, если нам важно, чтобы ученик на­учился самостоятельно находить путь, ведущий к цели, то просто научить его что-то делать — недостаточно, нужно еще, чтобы он «научился учиться делать».

***Создание нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения использование новых модных направлений в сфере физической культуры.***

 ***Компетентностный подход в образовательном процессе по физической культуре.***

Осуществление компетентностно-деятельного подхода в процессе обучении предполагает усиление практической направленности школьного образования, увеличения доли самостоятельной работы, творческого поискового и исследовательского характера.

В физическом воспитании необходимо основываться на духовном фундаменте личности, развивая у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать эти и другие задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

 В результате освоения ключевых базовых компетентностей ученик должен осознать «Я знаю, что умею это делать, и знаю, как это делать»:

• способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;

• умение проявлять инициативу, не спрашивая других «Следует ли это делать?»;

• готовность замечать проблемы и искать пути их решения;

• умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;

• умение уживаться с другими;

• готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);

• умение перенимать «новое» у спортсменов более высокого класса.

Мы остановимся на методике формирования ключевых компетенций через разнообразные формы проведения уроков и внеурочных мероприятий, востребованных современным социумом.

 Так учебно-познавательная компетентность формируется в начальной школе через ***сюжетно-ролевые и дидактические*** ***игры.*** Ведь через игру дети познают мир, в котором живут. Подвижные игры хороши тем, что ученики сами регулируют нагрузку в соответствии со своими возможностями. В играх раскрывается характер ребёнка, развивается творчество детей, повышается интерес к занятиям. Участвуя в сюжетных играх, дети имитируют определённые явления и события, выступают в роли взрослых.

 В начальной школе, нацеливаем ребят на ***методы самоизучения*** возможности своего организма, предлагаем им проблемную ситуацию. Например: мы поехали на машине. Что заставляет машину двигаться? (Мотор). Мы едем на машине, а рядом бегут ребята. Что заставляет двигаться их? (Мотор-сердце). А можно ли «услышать» его? (Слушают сердце врачи). Кто хочет услышать своё сердце? (Находим пальчиками пульс и слушаем). Приём и самоизучение позволит ребёнку самореализовать возможности определения своего организма, ведь успех поставленной задачи урока зависит от того, как дети поняли и осознали необходимость выполнения данного двигательного действия.

***Самоконтроль на уроках физической культуры***.

 Адекватным показателем реакции на нагрузку можно считать частоту сердечных сокращений. Пульс измеряется перед занятием, после пика нагрузки и через 2—3 минуты после пика нагрузки. Большое значение на уроке отводится самоконтролю.

 Самоконтроль — это несколько больше, чем просто измерение пульса. Это система наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием организма и переносимостью нагрузок. Она помогает регулировать нагрузку и избегать переутомления.

На уроках гимнастики при обучении кувырка вперёд, подходя к мату, как бы случайно спотыкаясь о край мата, выполняю кувырок вперёд. Затем спрашиваю ребят: «Что я сделал, когда падал?» Ответы разные, но суть сводится к тому, что дети осознали необходимость научиться падать, а значит беречь себя и собственное здоровье.

 В 5 – 8 классах для формирования комплексного восприятия окружающего мира через реализацию собственных возможностей можно практиковать ***интеграцию содержания урока физкультуры с различными учебными предметами.***

 В 5-м классе можно провести ***интегрированный урок*** истории и физкультуры по теме «История возникновения Древней Греции и Олимпийских игр». Проводим «Малые олимпийские игры». Здесь ребята не только будут выполнять физические упражнения, но и знакомиться с историей возникновения Олимпийских игр.

 В 8-м классе возможен интегрированный урок биологии и физкультуры по теме «Дыхательная система человека и её резервы при выполнении двигательного действия».

 Цель: исследовать научные знания предметов для оказания самопомощи и другим, раскрытия резервов собственного организма в процессе достижения результата. Дети готовят материал о состоянии организма при выполнении нагрузки, реакция организма на нагрузку, изменение пульса и его восстановление. Полученные знания помогут преодолеть чувство страха, отдышку, боль в боку, усталость. И в то же время приобрести уверенность, научиться «слушать» свой организм.

 Урок-презентация в 6-м классе. Тема «Гимнастика». Класс делится на группы и получает задание подготовить презентацию об истории возникновения и развития гимнастики, о достижениях известных гимнастов. Затем группы выполняют гимнастические упражнения.

 Интегрированный урок с предметом ОБЖ. Тема: «ЗОЖ и его слагаемые».

 Интегрированно-ролевой подход к выбору структуры и формы её поведения способствует формированию гражданского мировоззрения, поиску путей реализации собственных возможностей.

 В старших классах нужно практиковать формирование ***коммуникативных компетенций***. Тема урока: «Спортивные игры». Класс делится на 2-3 группы, выбирается лидер, который проводит разминку, основную часть урока (элементы игры и тактические действия), и заключительная часть – это двусторонняя игра на одно кольцо. Здесь раскрываются лидерские качества, решение практической ситуации, умение услышать друг друга и договориться.

Таким образом, применение разнообразных форм урока и его методики способствует ***социализации личности*** через учебно-воспитательный процесс в школе и формирование важнейших компетенций, востребованных современным социумом. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования.

Имея крепкий организм, совершенствуя свой физический потенциал, можно добиться больших успехов и хороших результатов по физической подготовленности даже в условиях слабой материально-технической оснащенности, но при правильно организованной системе физического воспитания. Поэтому, работая над ***формированием компетенций личностного самосовершенствования*** учащихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, необходимо уделять большое внимание следующим аспектам:

* общей и специальной физической подготовке учащихся,
* повышению результативности в личном и командном первенстве по разным видам спорта,
* участию в конкурсах и соревнованиях разного уровня.

Особой популярностью пользуются уроки, в которых используются ***игровые и*** ***соревновательные формы и игровые методы работы***. Так, самая привлекательная для детей фор­ма занятий физической культурой — ***это соревнование***. Участвуя в них, школьник стремится показать наиболее высокий результат и побе­дить, а это способствует выработке необходи­мых психологических и физических качеств (це­леустремленности, инициативности, настойчи­вости, решительности и т.д.).

В течение последних лет на уроках гимнастики используются различные виды аэробики. Учащиеся под музыку разучивают танцевальные комплексы, выполняют дыхательные упражнения, суставную гимнастику. Такие занятия легко воспринимаются детьми, создают хорошее настроение, оказывают укрепляющее воздействие на детский организм.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Проделанная работа, в повышении физических показателей, значительно больше, когда выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой.

**Вывод.** Разнообразные современные образовательные технологии вызывают интерес и желание вести здоровый образ жизни, принимать участие и побеждать во внутришкольных, городских и республиканских соревнованиях.

Можно с полной уверенностью считать, что реализация программы здорового образа жизни позволила укрепить здоровье учащихся, самосознание педагогической общественности в деле пропаганды ЗОЖ, увеличить количество детей, систематически занимающихся в спортивных кружках и секциях, повысить активность детей и их родителей в массовых спортивных мероприятиях и акциях.