**Як підготуватися до уроку з фізичної культури: орієнтири та поради**

**Детальніше…**

В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать теоретично-практичні знання предмета та рівень його володіння методикою викладання. Важливо, щоб учитель усвідомив, що найсуттєвішим у викладанні предмета є рівень індивідуальної майстерності педагога: саме від неї залежать навчальні досягнення учнів. Педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється саме за допомогою методики. Учитель має побудувати певний навчально-методичний процес, де учні під його керівництвом виховуються, розвиваються, опановують систему знань і способи навчальної діяльності.

Під методикою уроку слід розуміти багатокомпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає засоби, методи і прийоми навчання та форми організації навчальної та виховної діяльності школярів. Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність дітей, спрямовану на засвоєння програмового матеріалу.

У фізичному вихованні визначають дві нерозривно пов’язані між собою сторони: *фізична освіта* та *сприяння розвитку фізичних якостей школярів.*

Зупинімося детальніше на характеристиці означених сторін.

* Фізична освіта представляє собою засвоєння в процесі навчання раціональних (ефективних) способів виконання необхідних у житті рухових дій та засвоєння пов’язаних із ними знань, рухових умінь і навичок. Ця сторона в життєдіяльності учнів має першочергове значення.
* До другої сторони фізичного виховання відносять можливість впливу на цілий комплекс природних властивостей організму людини, її фізичні якості. За допомогою правильно дібраних спеціальних фізичних вправ, рухових дій та інших засобів фізичного виховання можна змінювати функціональний стан організму учнів, що в подальшому приведе до потенційно-адаптаційних змін у ньому. Це призводить до оптимального розвитку рухових якостей, підвищення захисних функцій організму, зміцнення серцево-судинної системи (ССС), укріплення опорно-рухового апарату, поліпшення пропорціональної будови тіла та в цілому покращення здоров’я учнів.

 Слід зауважити, що можливості людського організму не безмежні, фізичний розвиток людини обумовлений природними, вродженими здібностями та спадковістю, і саме цим мають бути обумовлені та обмежені навантаження, які спроможний виконувати кожен учень. Виходячи з цього, мета фізичного виховання полягає в тому, що кожен учень має засвоїти доступний йому зміст та обсяг програми з обов’язковим урахуванням рівня його індивідуальної фізичної підготовленості.

В умовах постійної зміни клімату, погіршення якості продуктів харчування, під впливом екзогенних соціальних факторів умови життя дітей і підлітків погіршуються. При відсутності оптимальної динамічної активності відбуваються порушення в роботі різних систем організму дитини, що призводить до зниження рівня її фізичної підготовленості. Це спричиняє необхідність у перегляді вимог навчальної програми та корегування критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів, що матиме серйозний вплив на зміст методичної підготовки вчителя.

У фізичному вихованні дітей учителю фізичної культури відводиться важлива і основна роль. Відтак учитель потребує глибоких знань з анатомії, біохімії, фізіології, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, валеології, основ здоров’я та інших фахових дисциплін. Тільки за умов володіння вчителем такими знаннями методична побудова уроку підніметься на належний рівень.

 Урок є основною формою навчання в загальноосвітньому навчальному закладі. Саме під час уроку відбувається управління процесом фізичного виховання.

Критерієм ефективності цього процесу є рівень фізичного здоров’я учнів.