**Инновационные технологии и методики на уроках физкультуры.**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** работы состоит в том, что основой повышения эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодежи является использование технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимися вида физической активности, ее формы, показателей физической нагрузки и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении индивидуально определенных образовательных стандартов. Научно-технологическая сущность организационно-методических инноваций в физическом воспитании состоит в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на усвоение обучающимися нравственных, интеллектуальных, поведенческих, двигательных, мобилизационных, коммуникативных, здоровьеформирующих и здоровьесберегающих ценностей физической и спортивной культуры по механизму конверсии приемлемых элементов элитной национальной и мировой культуры спортивной подготовки в массовое физическое воспитание.

Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становиться все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, что бы заинтересовать учащихся.

**Цель** работы - характеристика процесса использования инноваций в процессе преподавания физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи** работы:

1) Обоснование инновационного подхода в преподавании физической культуры в старших классах.

2) Обзор разработок инноваций в преподавании физической культуры.

3) Анализ организационных основ преподавания физической культуры на основе инновационного подхода.

**1. Теоретические и методические основы инновационной деятельности в преподавании физической культуры**

**1.1.Необходимость инновационного подхода в преподавании физической культуры**

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры важной составляющей общей культуры человечества. Характерной чертой современной концепции физического воспитания является усиление его образовательной и воспитательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности. Однако образовательно-воспитательные задачи не только важны, но и наиболее сложны для реализации в технологическом отношении. Анализ ситуации, сложившейся сегодня в школах в части физкультурно-спортивного воспитания, выявил ряд важных составляющих, которые первостепенно нуждаются в серьёзных изменениях:

- цели преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях, включая преподавание этого предмета для детей, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группам;

- контроль за выполнением в образовательных учреждениях требований к освоению примерных учебных программ по физической культуре;

- мотивация детей и подростков к посещению уроков физической культуры и в целом к систематическим занятиям физической культурой;

- подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в области физической культуры;

- мотивация учителей физической культуры к разработке и внедрению в образовательный процесс инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры;

- престиж труда и статус учителя физической культуры;

- материально-техническое обеспечение преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждений;

- аттестация обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету физическая культура, включая аттестацию детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;

- научно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

В настоящее время в рамках обозначенных проблем уже проделана определённая работа:

учитывая объективную необходимость повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, развитии двигательной активности и физических качеств, привитии навыков здорового образа жизни, в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений введён третий урок физической культуры;

в целях разъяснения подходов к разработке содержания третьего часа предмета физической культуры в общеобразовательных учреждениях Образования науки России разработаны и направлены в субъекты Российской Федерации методические рекомендации;

с целью повышения эффективности преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях подготовлены методические указания по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.

В связи с этим общеобразовательным учреждениям необходимо:

на основании нормативных правовых актов, регулирующих вопросы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, с учётом методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации разработать содержание третьего часа предмета «Физическая культура» в образовательном учреждении;

активно использовать инновационные программы, методики и технологии физического воспитания и преподавания физической культуры, а также современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, различные информационные материалы по физкультуре и спорту, повышающие интерес детей и подростков к занятиям физической культурой;

мотивировать обучающихся, в том числе отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, включая регулярное посещение уроков физической культуры и участие во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности;

проанализировать возможности общеобразовательного учреждения в части создания и использования дополнительных площадей в пределах здания образовательного учреждения для развития двигательной активности обучающихся, занятий физической культурой и спортом (использование рекреационных зон отдыха здания, помещений, временно сданных образовательным учреждением в аренду, различные варианты внутренней перепланировки и реконструкции отдельных частей здания.);

развивать практику использования общеобразовательным учреждением для занятий физической культурой и спортом обучающихся прилегающих природных территорий, спортивных площадок и залов учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности;

активно привлекать к проведению уроков физической культуры тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, федераций по видам спорта.

Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним из приоритетных направлений модернизации общего образования является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры. Решение задач прикладной физической подготовки зачастую осуществлялось в ущерб комплексному подходу, роль физической культуры в качестве эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического развития только декларировалась. Это не могло не оказать негативного, деформирующего влияния на всю систему формирования физической культуры.

В основу современной системы освоения ценностей физической культуры закладываются инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в последнее время. Философско-культорологический подход к организации учебного процесса физического воспитания в общеобразовательной школе обусловливает необходимость формирования физической культуры личности ученика.

Однако традиционно процесс физического воспитания в школе сводится к физическому развитию и подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков, акцентируется биологический, двигательный аспект. Необходимо ставить более широкие цели - воспитание посредством освоения всего ценностного потенциала физической культуры.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое). Сущность социально-психологического воспитания сводится к формированию жизненной философии, убежденности, деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание интеллектуального воспитания предполагает формирование у ребенка комплекса теоретических знаний, охватывающих социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические и другие аспекты, тесно связанные с физкультурным знанием. Физкультурное воспитание содержит решение двигательных задач - формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями.

Новации в формировании физической культуры общества и личности требуют кардинальных изменений в организации учебно-воспитательного процесса, прежде всего в общеобразовательной школе. Модель организации этого процесса представляется из расчета трехчасового преподавания физической культуры: 1 час - академический (теоретический) и 2 часа - практических. Нетрудно предвидеть возражения по этому поводу, связанные и со слабой материально-технической базой, и с нехваткой квалифицированных кадров, и с недостатками финансирования, и с низким уровнем научно-методического обеспечения. Действительно, в этом проявляются главные беды школьного курса физической культуры. Кроме того, введение академического часа потребует от преподавателя дополнительной подготовки и более глубоких знаний по социокультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим основам физической культуры. Данная проблема может быть снята уже на современном этапе. Если для качественного преподавания практической части программы используются возможности учителей - специалистов в области физической культуры, то для преподавания теории целесообразно использовать специалистов, работающих в школах и имеющих глубокие профессиональные знания, а именно: медицинских работников, социальных педагогов, психологов, учителей биологии. Отметим, что при невозможности введения трехчасового преподавания физической культуры в учебный план образовательного учреждения указанных специалистов при четкой организации учебного процесса можно привлекать и при двухчасовом преподавании физической культуры.

Особое значение приобретают теоретические уроки для учащихся подросткового возраста (8-11 классы). Вследствие физиологических особенностей этого возраста, половые различия между юношами и девушками проявляются более отчетливо, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов проведения занятий, а также сообщения дополнительных знаний в области психологии, физиологии, гигиены. Здесь можно использовать технологию раздельного обучения, что не предусмотрено программой физического воспитания для общеобразовательной школы.

Использование элементов раздельного преподавания физической культуры в 8-11 классах не потребует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. Особенность такого распределения учебной нагрузки состоит в том, что классы одной параллели должны быть поровну разделены между учителями с учетом их профессиональной специализации по определенному виду спорта. Постановка двух классов одной параллели на одном уроке для разных учителей физической культуры позволяет соединить по половому признаку учащихся двух классов и вести преподавание по разным разделам программного материала в течение некоторого времени. Например, для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», для юношей - совершенствование техники игры в футбол, баскетбол. При такой организации уроков учитываются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость.

Технология раздельного преподавания позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для учащихся разного пола за счет использования в учебно-воспитательном процессе вышеназванных специалистов. При этом технология раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы.

Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности.

**1.2.Инновационные педагогические технологии**

Нововведения, или инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося.

Педагогическая инновация - нововведение в педагогическую деятельность, изменения в содержании и технологии обучения и воспитания, имеющие целью повышение их эффективности. Таким образом, инновационный процесс заключается в формировании и развитии содержания и организации нового. В целом под инновационным процессом понимается комплексная деятельность по созданию (рождению, разработке), освоению, использованию и распространению новшеств. В научной литературе различают понятия “новация“ и “инновация“.

Новация - это средство (новый метод, методика, технология, программа). Инновация - это процесс освоения этого средства. Инновация - это целенаправленное изменение, вносящее в среду обитания новые стабильные элементы, вызывающие переход системы из одного состояния в другое. Нововведение при таком рассмотрении понимается как результат инновации, а инновационный процесс рассматривается как развитие трёх основных этапов: генерирование идеи (в определённом случае - научное открытие), разработка идеи в прикладном аспекте и реализация нововведения в практике. В связи с этим, инновационный процесс можно рассматривать как процесс доведения научной идеи до стадии практического использования и реализация связанных с этим изменений в социально - педагогической среде. Деятельность, обеспечивающая превращение идей в нововведение и формирующая систему управления этим процессом, является инновационной деятельностью.

Инновации в образовании считаются новшествами, специально спроектированными, разработанными или случайно открытыми в порядке педагогической инициативы. В качестве содержания инновации могут выступать: научно-теоретическое знание определённой новизны, новые эффективные образовательные технологии, выполненный в виде технологического описания проект эффективного инновационного педагогического опыта, готового к внедрению.

Нововведения - это новые качественные состояния учебно-воспитательного процесса, формирующиеся при внедрении в практику достижений педагогической и психологической наук, при использовании передового педагогического опыта.

Научные инновации, продвигающие вперед прогресс, охватывают все области человеческих знаний. Различают социально-экономические, организационно-управленческие, технико-технологические инновации.

Основными направлениями и объектами инновационных преобразований в педагогике являются:

• разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений;

• обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий обучения и воспитания;

• совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом;

• улучшение подготовки педагогических кадров и повышения их квалификации;

• проектирование новых моделей образовательного процесса;

• обеспечение психологической, экологической безопасности учащихся, разработка здоровье сберегающих технологий обучения;

• обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития учащихся;

• разработка учебников и учебных пособий нового поколения.

Инновации могут осуществляться на различных уровнях. К высшему уровню относятся инновации, затрагивающие всю педагогическую систему.

Прогрессивные нововведения возникают на научной основе и способствуют продвижению практики вперед. В педагогической науке возникло принципиально новое и важное направление - теория новаций и инновационных процессов. Реформы в образовании представляют собой систему нововведений, направленных на коренное преобразование и улучшение функционирования, развития и саморазвития образовательных учреждений и системы управления ими.

Педагогические инновации осуществляются по определенному алгоритму.

Десять этапов разработки и реализации педагогических нововведений:

1. Разработка понятийного аппарата и измерителей состояния педагогической системы.

2. Всесторонняя проверка и оценка качества педагогической системы.

3. Поиски образцов педагогических решений.

4. Всесторонний анализ научных разработок.

5. Проектирование инновационной модели педагогической системы.

6. Исполнительская интеграция реформы.

7. Проработка практического осуществления.

8. Построение алгоритма внедрения в практику новшеств.

9. Введение в профессиональную лексику новых понятий.

10. Защита педагогической инновации.

**1.3.Разработка методических инноваций в преподавании физической культуры**

В настоящее время модернизация системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту отражает общенациональные интересы в сфере образования с учетом общих тенденций мирового развития, которые обуславливают необходимость существенных изменений всей образовательной системы. Наблюдаемые трансформации состоят во внедрении европейских норм и стандартов в высшие учебные заведения Украины Основные направления осуществления инноваций в образовании связаны со спросом на технологические инновации, использование которых нацелено на совершенствование учебного процесса в контексте повышения его качества. Под технологическими инновациями мы понимаем инновации, направленные на разработку и внедрение новых средств и технологий обучения для более эффективного удовлетворения новых или прежних потребностей учащихся. Поскольку одним из приоритетных направлений совершенствования системы образования по-прежнему является его информатизация, разработка технологических инноваций в высших учебных заведениях физкультурного профиля сориентирована, прежде всего, на создание новых информационных технологий обучения (ИТО).

Современные технологии обучения базирующиеся на повсеместном использовании вычислительной техники, потенциально обладают колоссальными возможностями. Однако полноценное применение компьютерных технологий требует серьезной проработки проблемы взаимодействия человека и технических средств, которую можно трактовать как проблему формирования биотехнической системы, где некоторым образом распределены управляемые информационные потоки. Таким образом, задачи разработки технологических инноваций и их дальнейшее внедрение в учебный процесс в системе подготовки специалистов физкультурного профиля требуют дальнейшего всестороннего изучения.

В настоящее время наблюдается активное участие специалистов в поиске новых методов и форм обучения. В исследовании проведенном В.М. Богдановым с соавторами, проанализирована технология КАДИС (система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств), которая успешно применяется в ряде учебных заведений России для поддержки обучения в различных областях знаний. Рассматривая опыт применения ИТО в учебно-методической работе кафедры физического воспитания, Богданов предлагает комплексный подход к поддержке учебного процесса на всех этапах освоения Знаний-Умений-Навыков (ЗУН) - от первого знакомства с учебным материалом до решения нетиповых задач. Учебные комплексы, созданные на основе этой технологии, ориентированы на самостоятельное освоение студентами теоретического и методико-практического разделов учебной дисциплины «Физическая культура». Сравнивая дидактическую эффективность различных компонентов разработанных учебных комплексов, авторы отмечают явное превосходство электронных учебников перед традиционными печатными материалами и в результате анкетного опроса и бесед со студентами делают выводы, что методика обучения, основанная на новых информационных технологиях, способствует повышению интереса к изучению теоретических и методических аспектов физической культуры.

В работе В.Ю. Волков изучает проблемы оптимизации учебного процесса на основе использования ИТО.[3,с.86] В результате проведенных исследований автор заключает, что использование компьютерных учебных пособий в процессе подготовки студентов-спортсменов, разработка новых, оптимальных методик построения занятий повышает эффективность учебного процесса, оказывает содействие развитию когнитивных качеств учащихся, обуславливает возможность разработки инновационных направлений в привлечении информационных средств в область физической культуры и спорта. Также существует комбинированная дискретная методика обучения использование которой предусматривает работу с компьютерным учебным пособием, тестирование, выполнение практических задач с учетом спортивной специфики студентов. Ряд авторов предлагает использование учебно-методических комплексов по спортивно-педагогическим дисциплинам, разработанных на основе компьютерных средств. Так же в литературе есть свидетельства о компьютерных программах, разработанных для использования в процессе учебно-тренировочных занятий.

Физкультурно-спортивная деятельность - это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровое и гармоническое развитие личности и её эффективную самореализацию в обществе. Основой развития физкультурно-спортивной деятельности являются принципы, характерные для всех систем образования: доступность, индивидуальный подход, деятельностный подход, культурологический подход, природо-сообразность, непрерывность, гуманизация и демократизация образования. В системе дополнительного образования физкультурно-спортивная деятельность подростков выступает комплексным средством их гармоничного развития, способствуя приобретению дополнительных знаний, умений, формированию отношений к предметной среде, к людям, к себе, накоплению опыта здорового образа жизни.

Развитие физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательном учреждении обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, государственным заказом, запросам семьи и самого подростка.

Теоретический анализ позволил обосновать особенности физической культуры как характеристики личности школьника (ценностно-смысловое отношение к занятиям физической культурой; самостоятельность в выборе занятий; удовлетворенность самореализацией) и возможности её становления средствами физической культуры - как образовательной области. Обновление её содержания, методов обучения и достижение на этой основе нового качества результатов, создание оптимальных условий для индивидуального развития, самоопределения личности. В теоретической части обосновал что, инновационная педагогическая деятельность представляет собой сложный динамический процесс, центральной фигурой которой является учитель.

В научных исследованиях существуют разные подходы к инновационному процессу и его производным.

Формирование инновационной готовности учителя предусматривает:

- сознательный анализ профессиональной деятельности на основе мотивов и диспозиций;

- проблематизацию и конфликтизацию педагогической действительности;

- критическое отношение к педагогическим нормативам;

- рефлексию и построение системы смыслов;

- открытость среде и профессиональным новшествам;

- творчески преобразующее отношение к миру;

- стремление к самореализации.

**2. применение инновационного подхода в преподавании физической культуры**

**2.1.Организационные вопросы преподавания физической культуры на основе инновационного подхода**

Организация подготовки по физической культуре с использованием инновационных подходов в общеобразовательных учреждениях обеспечивает устойчивое развитие школьников в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности. Инновации являются существенным элементом развития образования и выражаются в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных инициатив и нововведений в образовательном пространстве, которые в совокупности приводят к изменениям в сфере образования с трансформацией его содержания и качества.

Инновационные инициативы возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности; в опробывании новых методик и приемов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп инициаторов, генерирующих новые социально-педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности.

Настоятельная необходимость инновационных подходов в педагогике вызвана сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, новыми более высокими требованиями к интеллектуальным параметрам работника.

В современном прочтении инновационные подходы в преподавании - модель образования, ориентированная на максимальное развитие творческих способностей и создание сильной мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной «образовательной траектории» (сферы направления, уровня, последовательности образования, типа и вида учебного заведения) и области профессиональной деятельности. Мы в ходе исследования выделили исходные позиции проектирования модели инновационного учреждения, развитие его от общеобразовательной школы до школы здоровья; определили, что у каждого образовательного учреждения свой индивидуальный путь развития. Инновационные методы обеспечивают не только получение базового образования с развитием индивидуальных способностей каждого учащегося, но и достижение определенного уровня допрофессиональной подготовки и компетентности выпускников.

Инновационные процессы в методиках преподавании складываются в этапы:

- этап становления, для которого характерны осмысление и переоценка опыта, поиск новых идей, появление и распространение в сообществах (в педагогической, научной, родительской, управленческой среде) новогопонимания ценностей образования, создание первоначальных проектов и экспериментальных систем; моделирование.

- этап активного формирования, включающий целенаправленное практическое моделирование действующих образовательных проектов, принятие и поддержку ценностей нового мышления и опыта, распространение новых культурных сред образования, создание новых сообществ ориентированных на совместное развитие образования;

- этап трансформирующий, содержащий нормативное обеспечение инновационных форм деятельности, их широкое распространение и использование в том или ином виде (при их естественном «размазывании» и «загрязнении») в образовательных институциях, системные изменения в образовательном пространстве, проявление готовности педагогов и администраторов участвовать в реализации новшеств и, как результат, начало нового цикла осмысления и переоценки возникшего опыта (в том числе и негативного) реализации инноваций**.**

Инновационные механизмы развития образования включают:

-создание творческой атмосферы в образовательных учреждениях, культивирование интереса в научном и педагогическом сообществе к инициативам и новшествам;

-создание социокультурных и материальных (экономических) условий для принятия и действия разнообразных нововведений;

-инициирование поисковых образовательных систем и механизмов их всесторонней поддержки;

-интеграцию наиболее перспективных нововведений и продуктивных проектов в реально действующие образовательные системы и перевод накопленных инноваций в режим постоянно действующих поисковых и экспериментальных образовательных систем.

Важной составляющей процесса является формирование инновационного потенциала образовательных систем их способность к саморазвитию, разнообразие культурно-образовательных сред и условий для саморазвития личности, разнообразие типов образовательных институций в сообществах, их многообразные и развитые коммуникативные связи.

В парадигме личностно-ориентированной педагогики критерием для определения инновационных характеристик выступают два компонента:

-признание педагогом самоценности собственной личности и творческое понимание самости;

-принятие личности ребенка (подростка) и его интересов, признание их как ценности, ориентация на творческие интересы как основу совместной творческой деятельности.

Особое значение приобретают теоретические уроки для учащихся подросткового возраста (8-11-е классы). Вследствие физиологических особенностей этого возраста, половые различия между юношами и девушками проявляются более отчетливо, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов проведения занятий, а также сообщения дополнительных знаний в области психологии, физиологии, гигиены. Здесь можно использовать технологию раздельного обучения, что не предусмотрено программой физического воспитания для общеобразовательной школы.

Использование элементов раздельного преподавания физической культуры в 8-11 классах не потребует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. Особенность такого распределения учебной нагрузки состоит в том, что классы одной параллели должны быть поровну разделены между учителями с учетом их профессиональной специализации по определенному виду спорта. Постановка двух классов одной параллели на одном уроке для разных учителей физической культуры позволяет соединить по половому признаку учащихся двух классов и вести преподавание по разным разделам программного материала в течение некоторого времени. Например, для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», для юношей - совершенствование техники игры в футбол, баскетбол. При такой организации уроков учитываются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость.

Технология раздельного преподавания позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для учащихся разного пола за счет использования в учебно-воспитательном процессе вышеназванных специалистов. При этом технология раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы.Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности.

**2.2.Инновационные подходы на уроках физической культуры в школе**

Под инновациями в образовании понимается процесс совершенствования педагогических технологий, совокупности методов, приемов и средств обучения. В настоящее время инновационная педагогическая деятельность является одним из существенных компонентов образовательной деятельности любого учебного заведения. Уроки физической культуры не являются исключением. Технологичность становится сегодня главной характеристикой деятельности и педагога и означает переход на более высокую ступень организации образовательного процесса. Это неслучайно. Традиционное мышление педагога - взгляд на человека как на обучаемый, программируемый компонент образовательных технологий, а не как на духовно-деятельностную личность, для которой характерны не только самодеятельность, но и свобода по отношению к образовательному пространству, - исчерпало свои возможности. Основополагающим принципом инноваций в сфере высшей педагогической системы должна стать гуманитарная сущность образования, его направленность на высокое профессиональное, духовно-ценностное и общекультурное развитие личности студента. В целях формировании физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в повышении объема физкультурно-спортивной активности учащихся.

Исходными теоретическими позициями, обеспечивающими динамичное развитие учебных и личностных достижений школьников является перевод учащихся из позиции пассивного исполнителя в ситуацию автора, творца, хозяина своей образовательной деятельности. Необходимо развитие субъективности школьников, формирование таких его личностных качеств, как самостоятельность, инициатива, способность к преобразовательной, созидательной деятельности.

Главенствующий фактор формировании физической культуры личности - сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности. Состояние же здоровья Российских детей вызывает тревогу. Педагогический аспект здоровья ухудшается, и как следствие снижается успешность учащихся. Решить проблему низкой двигательной активности через введение традиционного “стандартного” урока физической культуры невозможно.

Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу - подходы, позволяющие грамотно построить учебно-воспитательный процесс и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности.

В целом здоровье человека имеет три составляющие:

Физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.

Психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально - волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

Социально - нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих и отечественных духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией и социальной активностью.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, предусматривается внедрение в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся.

Необходима организация медико-психолого-педагогического мониторинга здоровья учащихся.

Отслеживаются следующие параметры:

особенности физического здоровья;

диагностика заболеваний, имеющихся у учащихся;

анализ пропусков учебных дней по болезни;

диагностика нарушений осанки, зрения, хронические заболевания, сколиоз, плоскостопие;

наблюдение за состоянием учащихся, состоящих на диспансерном учете;

оценка организаций учебного процесса, учебной и вне учебной нагрузки, режима в течение дня, недели;

состояние психического здоровья по поведенческим реакциям и оценке напряженности;

изучение эмоционального состояния учащегося, настроения в отношениях со сверстниками и взрослыми людьми;

субъективная оценка состояния учащихся;

динамика режима дня учащихся.

Также необходимо создать комплекс мероприятий по профилактике переутомления и учебных перегрузок, профилактике развития заболеваний, улучшение организации питания, эстетизация школьной среды, использовать оздоровительные свойства цветотерапии, ароматотерапия.

Для профилактической работы использовать не медикоментозные методы коррекции здоровья школьников.

Главная задача - включить каждого ребенка в систематические занятия физической культурой и спортом. И поэтому для увеличения двигательной активности учащихся нужна система спортивно-оздоровительных мероприятий, активная физкультурно-оздоровительная работа.

Чтобы повысить удельный вес и качество занятий физической культурой, обеспечить выполнение детьми суточных норм двигательной активности, необходимо иметь гимнастический зал, оснащенный оборудованием и инвентарем, техническими средствами, учебно-наглядными пособиями, кабинет лечебной и корригирующей гимнастики с комплектами специального оборудования, само-массажёрами, эспандерами, мелким инвентарем, стадион с футбольным полем, гимнастическим городком, легкоатлетическим центром, игровыми площадками, хоккейный корт и стрелковый тир.

Таким образом, использование инновационных здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий на уроках физической культуры позволяет учащимся более успешна адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Дифференцированное физкультурное образование.

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Одним из важнейших изменений в системе отечественного образования является введение федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), продиктованное необходимостью достижения современного качества образования, которое отвечает потребностям личности, государства. В педагогическом плане - это ориентация образования на усвоение обучающимся не только определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей.

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.  
В связи с этим приоритетным направлением становится обеспечение развивающего потенциала новых образовательных стандартов. Новая совокупность научных достижений ориентирована прежде всего на развитие личности, повышение ее активности и творческих способностей, функциональной грамотности и наиболее полной самореализации.

Пример учителя физической культуры, обладающего высокой педагогической культурой, работающего над совершенствованием собственной личности, является важным средством воспитания учащихся в условиях личностно-ориентированного образования.

При этом перед учителем встают новые задачи:

- Создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса.

- Оценка деятельности ученика не только по конечному результату, но и по процессу его достижения.

- Поощрение стремления ученика находить свой способ работы (решения задачи), анализировать способы работы других учеников в ходе урока, выбирать и осваивать наиболее рациональные.

Результаты можно получить при следующих условиях:

1.Работа должна проводиться систематически.

2.Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся в процессе работы.

3.Задания должны быть посильными.

4.Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Всестороннее изучение учащихся, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания учащихся, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие черты урока физической культуры.

Возможности компьютерных технологий на уроке физкультуры.

Внедрение информационно-коммуникативных технологий в образовательную среду урока позволяет повышать и стимулировать интерес учащихся, активизировать мыслительную деятельность и эффективность усвоения материала, индивидуализировать обучение, повышать скорость изложения и усвоения информации, а также вести экстренную коррекцию знаний.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. На уроках физкультуры применение интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

Результатами использования интерактивной доски на уроках физкультуры являются:

а)абсолютная доступность при любой физической подготовленности;  
б)заинтересованность учащихся в изучении техники приемов игры волейбол и баскетбол;  
в)применение этих знаний и умение в жизни (на отдыхе, в летних лагерях).

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее. При изучении нового материала учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо него компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, что делает урок более содержательным и увлекательным.

Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, о работе мышц, работе систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений.так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём рассказывает учитель. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации.

Таким образом, ИКТ сегодня являются инструментом повышения качества образовательных услуг и необходимым условием для решения задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, и создания основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ и реализации их в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.

Технология раздельного обучения.

Актуальным в процессе обучения становится индивидуальный подход. У каждого ребёнка должна быть своя цель на пути совершенствования физической подготовки, даже слабый по физическому развитию ученик должен чувствовать себя комфортно на уроках. Здесь можно использовать технологию раздельного обучения.

Например, вследствие физиологических особенностей, половые различия между юношами и девушками проявляются более отчетливо. Для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол.

Ещё один пример: при закреплении учебного материала, дети условно делятся в классе на группы в зависимости от подготовленности. Одной группе дают подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой - усложнённые подводящие упражнения, третей - действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Хорошо подготовленным детям позволяют добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Проводят индивидуальную работу с обучающимися. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются в основном по разделам теоретических знаний (рефераты, презентации), самостоятельной деятельности и выполнению доступных им двигательных действий.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие черты современного урока физической культуры.

**2.3.Организация преподавания гимнастических упражнений в X-XI классах на основе инновационного метода круговой тренировки**

В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для упорной, систематической учебной работы.

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников.

Согласно авторитетному высказыванию А.Н.Леонтьева, «интересный учебный предмет - это учебный предмет, ставший «сферой целей» учащегося в связи с тем или иным побуждающим его мотивом». Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несёт радость учащимся, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлечённости занимающихся.

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Как говорил другой известный учёный Если школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определённый смысл, значимость. Отношение школьников к физической культуре как к учебному предмету и как к уроку в абсолютном большинстве не совпадают. На протяжении всего процесса обучения в школе отношение учащихся к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культуры) меняется и является положительным у 67% третьеклассников и только у 18% десятиклассников.

Главной причиной падения удовлетворённости уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям. Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств.

Кроме того, включение в соответствующий комплекс разнообразных по своей форме и структуре гимнастических упражнений способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры.

Ниже даны комплексы упражнений, используемых на уроках гимнастики в старших классах с применением метода круговой тренировки.

Особенностью здесь является то, что упражнения выполняются учениками в парах, что требует от учителя рационального и достаточно точного комплектования пар, на основе заранее проведённого максимального теста (МТ) - испытания на максимальное число повторений по ряду упражнений, включённых в комплекс круговой тренировки. Ученики распределяются по парам, примерно равным по физическому развитию и двигательной подготовленности. Затем для каждой пары устанавливается индивидуальная нагрузка: половина МТ (МТ/2), или четверть (МТ/4), - в зависимости от подготовленности занимающихся.

Пульс подсчитывают до выполнения комплекса и сразу же после прохождения круга. Подсчёт пульса даёт возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождении всего круга) превышает 180 уд./мин., рекомендуется снизить дозировку нагрузки.

. Для формирования правильной осанки («на осанку»). И. п. - стоя на коленях, спиной друг к другу, руки вниз, сцеплены. Руки через стороны вверх, прогнуться, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.

. Для развития мышц спины. И.п. - стоя лицом друг к другу, набивной мяч за головой у первого партнёра, наклон вперёд, мяч передать второму партнёру, вернуться в и.п. При наклоне спина прямая, смотреть вперёд, ноги стараться не сгибать.

. Наклоны туловища вперёд и назад. И.п. - сед ноги врозь лицом друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку, первый партнёр выполняет наклон вперёд, второй - наклон назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать, наклон выполнять как можно ниже.

. Повороты туловища. И.п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч впереди в руках у первого партнёра. Поворот туловища влево, передать мяч второму партнёру. Вернуться в и.п. То же в правую сторону. Поворот выполнять энергичнее, полнее, руки не сгибать.

. Приседания. И.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. Присед, сохраняя осанку. Вернуться в и.п.

. Для развития мышц живота. И.п. - сев и согнув ноги, лицом друг к другу, ноги сцеплены, мяч в руках у первого партнёра. Наклон туловища назад, лечь на спину, поднять туловище, передать мяч второму партнёру.

. Для развития мышц задней поверхности бедра. И.п. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, руки опираются о пол сзади. Разогнуть ноги в коленном суставе, вернуться в и.п. Ноги выпрямлять полностью, назад сильно не наклоняться.

. Прыжки через скакалку. И.п. - стоя боком друг к другу, взявшись одной рукой за руку партнёра, свободной рукой за один конец скакалки.

. На осанку. И.п. - стоя спиной друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку. Выпад правой, прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

. Наклоны. И.п. - стоя ноги врозь, спиной друг к другу, мяч внизу в руках у первого партнёра. Прямыми руками поднять набивной мяч вверх и передать над головой второму партнёру. Наклон, второй передаёт мяч между ногами первому. Вернуться в и.п. При наклоне ноги не сгибать.

. Выпады в стороны. И.п. - стоя лицом друг к другу, руки согнуты, кисти хватом за концы гимнастических палок. Одновременный выпад в одну сторону, руки вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Выпад выполнять энергичнее, полнее, руки выпрямлять полностью.

. Для развития мышц живота. И.п. - лёжа на спине, руки сцеплены. Поднять прямые ноги. Вернуться в и.п.

. Для развития мышц рук. И.п. - стоя лицом друг другу. Правая рука вперёд, прямая, левая согнута, разноимённые кисти партнёров сцеплены. Поочерёдное сгибание, разгибание рук с сопротивлением партнёра.

. Для развития гибкости. И.п. - сед спиной друг к другу, гимнастическая палка горизонтально вверху. Первый партнёр - наклон вперёд, второй лежит на спине. Затем то же выполняет второй партнёр. Наклон вперёд с возможно большей амплитудой, ноги не сгибать.

. Махи ногами. И.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнёра. Мах правой ногой в сторону. Вернуться в и.п. То же с другой ноги.

. Прыжки. И.п. - стоя поперёк на гимнастической скамейке, лицом друг к другу, руки на плечах партнёра. Прыжок ноги врозь, скамейка между ногами. Прыжком вернуться в

В 5-9-х классах уроки выстраиваются с учетом возрастных особенностей. К 14-15 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных качеств используются технически несложные упражнения, позволяющие обратить внимание учащихся на быстроту выполнения. Например, бег на дистанцию 30-60 метров с предельной скоростью. Оптимальная нагрузка – 2-4 повторения через 20-30 секунд в двух сериях, интервалы между сериями 60-90 секунд. После выполнения двух серий 170-180 ударов в минуту.

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения, которые требуют проявления скоростных и скоростно-силовых качеств, выполняются в максимально возможном темпе. Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10 до 25 секунд или в двух- трех сериях с интервалами отдыха 45-60 секунд между ними [в зависимости от нагрузки 110-180 ударов в минуту]. Это такие упражнения как прыжок в длину с места, прыжки в приседе.

К подростковому и в особенности к юношескому возрасту создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Для развития силовых качеств используются преимущественно упражнения динамического характера, локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы. Величина нагрузки в основном составляет 10-12 повторений в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 40-60 секунд [ЧСС до 140-170 ударов в минуту]. Это такие упражнения как: сгибание, разгибание рук в висе [в весе лежа – девочки], в упоре лежа, упражнения с гирями. Все эти упражнения варьирую в зависимости от уровня физической подготовки учащихся. Например, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на повышенной опоре - для учащихся со слабой физической подготовкой, а сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола - для учащихся с высоким уровнем физической подготовки.

Для развития выносливости использую такие упражнения как прыжки через гимнастическую скакалку, бег на длинную дистанцию.

Упражнения для развития физических качеств необходимо использовать в следующей последовательности: в начале основной части урока должны быть предусмотрены упражнения для развития быстроты, затем – силы и выносливости. Хотя в зависимости от поставленных задач урока силовые упражнения могут выполняться раньше скоростных.

Все вышеназванные упражнения направлены на всестороннее развитие физических качеств, время, отведенное в каждом уроке на них, составляет 10-15 минут, а для старших классов 18-20 минут.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности. Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников.

**Список использованных источников**

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М: Просвещение, 1990 – 316 с.[Учебное пособие]

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиC, 1988. - 208 с. [Учебное пособие]

Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия *в* учебном процессе // № 4.

Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры/. Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Издание Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.[Учебное пособие]

Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье» // Валеология.-2004. - №4.[Учебное пособие]

Петров П.К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Издательский центр «ВЛАДОС - ПРЕСС», 2002. - 112 с.[Учебное пособие]

Сидоров А. А., Прохорова М. В., Синюхин Б. Д. Педагогика: Учеб.для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. Культура» - М.: «Терра - Спорт», 2000. – 272c.[Учебное пособие]

Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов/. Под ред. Б.А. Ашмарина М.: «Просвещение», 1990. - 287 с. [Учебное пособие]

Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. “Новые технологии ФВ школьников” Практическое пособие. М., 2007 г. [Учебное пособие]