Тема доклада:

Формы организации физической культуры школьников

**Шаповалов Дмитрий Павлович**

**Учитель физической культуры**

**МБОУ Школа №13,город Мурманск**

Формы организации физического воспитания в школе

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1 Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимущества, так как он:

а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Формы организации физического воспитания в школе

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1 Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимущества, так как он:

а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

3 Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т. д. Цель внеклассных форм занятии состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1 Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.

2 Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3 Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия; занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4 Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5 Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах.

6 Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях, для специализированного учебно-материального обеспечения физкультурно-спортивной базы, высокой квалификации специалистов по физической культуре и спорту, которыми располагают внешкольные учреждения.

Формы физического воспитания в семье

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;

2) физкультурные минутки во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:

— силовая гимнастика;

— оздоровительная аэробика;

— стретчинг, калланетика и др.;

4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;

5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах и викторинах-,

6) семейные походы в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений

Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

— формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;

— обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;

— всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;

— совершенствование в избранном виде спорта.

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем, систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Основные разделы программы физического воспитания. Программа предусматривает проведение занятий с учащимися по следующим четырем основным разделам.

1 Уроки физической культуры. Основные виды физического Воспитания на уроках физической культуры следующие.

Гимнастика. В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры включают в себя занятия по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу. В течение всего срока обучения в профессиональном училище учащиеся должны овладеть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортивной игры зависит от условий, которыми располагает учебное заведение, специализации преподавателя и желания учащихся. Рекомендуется принимать во внимание профессионально-прикладную значимость спортивной игры.

Лыжная подготовка предусматривает изучение различных способов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 мин.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30—40% времени, а на третьем — 50—60%. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

Плавание как обязательный вид физической подготовки учащихся предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена занятий по плаванию возможна только при полном отсутствии условий в районе расположения учебного заведения.

Единоборства. В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусматривается изучение элементов из различных видов борьбы и других единоборств.

Элементы художественной, ритмической гимнастики. В художественной гимнастике осваиваются упражнения без предмета, с предметами, упражнения с элементами акробатики. В рит-мическую гимнастику включаются комплексы упражнений, которые выполняются в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту. Дополнительные занятия проводятся для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность. Они планируются один раз в неделю после окончания основных уроков по дополнительному расписанию и организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия проводятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий — повышение общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей.

2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Вводная гимнастика проводится в течение 5—7 мин перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6—8 обще-развивающих упражнений.

Физкультурная пауза проводится в течение 3—5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5—7 упражнений.

Физические упражнения на длинных переменах. Применяются комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

3 Физическая культура во внеучебное время. Утренняя зарядка проводится в течение 20—30 мин.

Занятия в группах общей физической подготовки. Основными задачами занятий являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности. В процессе тренировочных занятий используются гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

Занятия в спортивных и туристских секциях. В спортивных секциях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивны-ми организациями.

В секции туризма проводятся практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики, а также туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы.

Занятия в секциях проводятся 2—3 раза в неделю по 1,5 ч.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету,. готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры.

4 Массовые спортивные и туристские мероприятия включают в себя:

1) дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;

2) соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все! », соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;

3) туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнования.

Итоговыми показателями эффективности физического воспитания в колледжах профессионального образования и средних специальных учебных заведениях служат состояние здоровья и физическая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии.

Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение

Главенствующее положение урока физической культуры определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры — всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни. Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества: 1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями; 2) проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения; 3) осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников; 4) способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Требования к уроку. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся следующие.

1 Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся. Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, — не более 2—3.

2 Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3 Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

4 Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5 Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6 Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7 Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся. Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью, позволяют исключить травмирование на уроках.

8 Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

Структура урока и характеристика его частей. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1 Подготовительная часть урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;

— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока.

В подготовительную часть урока включают игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся, упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений; выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета — по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2 Основная часть урока. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

3 Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

— снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

— регулирование эмоционального состояния;

— подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся;

— сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

Постановка задач. Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же — с указанием уровня овладения техникой движения.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой. »;

2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения. »;

3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения. ».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т. д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т. д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи — это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т. д.

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков.

1 Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.

2 Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый — развивающие уроки, служащие развитию различных систем организма, второй — восстанавливающие уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3 Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4 Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные уроки, контрольные уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

Уроки изучения нового материала. Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т. п.

Организация и методические основы проведения урока физической культуры

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия, температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам. Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается в пределах 14—16 "С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку — мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке. В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1 Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся. Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений, при отработке технических приемов игры в волейбол в парах.

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

2 Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков. Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3 Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4 Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах, как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений. На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов.

Педагогическое построение урока определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работ основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность работы. Эта закономерность обусловливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части входят: 1) начальная организация занимающихся; 2) различные варианты ходьбы, бега; 3) общеразвивающие и подготовительные упражнения.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8: а) после предварительного показа и объяснения преподавателя; б) одновременно с показом и объяснением преподавателя; в) только по показу; г) только по объяснению. Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8—10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать: 1) хлопки руками; 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами; 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений на счет до 5—7; 4) выполнение упражнений в различном темпе; 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения; 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1 Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2 Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3 Выполнение упражнений в парах.

4 Выполнение упражнений с предметами.

5 Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

— правильно выбирать место для показа упражнений;

— в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;

— кратко и точно называть показываемые упражнения;

— правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;

— помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;

— добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;

— исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

— начинались из разных исходных положений;

— имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;

— содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части урока входят: 1) разучивание новых двигательных действий; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям Преподавателю следует:

— избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;

— использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

— индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;

— формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8—10 раз, а при закреплении уже изученного движения — в пределах 20—30 раз.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса. Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра, от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражнений на уроке следует применять соревновательный метод обучения, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий.

Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока, преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т. д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприятие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование действий и т. д.

Все действия педагога подчинены в итоге конкретному результату: научить выполнять двигательные действия.

Большое значение при обучении двигательным действиям играют зрительное и слуховое восприятие изучаемого упражнения. Использование наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

К средствам наглядности при обучении двигательным действиям относят следующие.

1 Показ двигательного действия преподавателем {или учеником по заданию преподавателя). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательных действий преподавателю необходимо соблюдать следующие требования:

— показ всегда следует сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования;

— содержание показа обязано, при всем прочем, соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике исполнения физического упражнения; б) в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчеркиваются именно эти моменты; в) для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

— недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;

— поручать показ упражнения ученику можно в следующих случаях: а) если преподаватель по состоянию здоровья не в состоянии хорошо выполнить действие; б) если при показе преподаватель вынужден принять положение, при котором ему неудобно объяснять; в) когда необходимо снять предубеждение учеников в не выполняемости задания;

— при показе преподаватель занимает положение, при котором ему удобно руководить всеми учащимися, а ученикам видеть упражнения в плоскости, наглядно отражающей структуру действия;

— показы преподавателем «как не надо выполнять» допустимы в тех случаях, когда учащиеся способны критически относиться к выполняемым упражнениям, умеют анализировать свои движения и если такой показ сопровождается убедительным объяснением и не является передразниванием недостатков учащегося;

— зеркальные показы целесообразны при использовании лишь простых, преимущественно общеразвивающих упражнений. При показе сложных действий зеркальное исполнение приводит, как правило, к нарушению естественности, легкости исполнения.

2 Наглядные пособия. Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Для усвоения результатов наглядного восприятия полезны вопросы преподавателя и ответы учащихся.

3 Ориентиры. Если показ движений и демонстрация наглядных пособий при обучении двигательным действиям используются довольно часто, то ориентиры пока не получили широкого применения на уроке физической культуры. А между тем ориентиры — одно из эффективных средств наглядности. Для безошибочного выполнения отдельных элементов и упражнений в целом в учебном процессе используются следующие ориентиры:

— пространственные, указывающие точную меру движений тела или его отдельных частей;

— звуковые и световые, задающие определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т. д.;

— инструментальные.

Некоторые ориентиры, используемые на уроках физической культуры, представлены на рис. 18.

Увидев, как выполняется упражнение, и выслушав объяснения преподавателя, учащиеся иногда не могут воспроизвести его правильно: они лишь зрительно воспринимают «чужие» движения. Зрительные восприятия, как бы точны они ни были, не создают полного «живого» представления, если они не подкреплены мышечно-двигательными ощущениями.

Чтобы воспроизвести упражнение правильно, надо его зрительный образ соединить с мышечно-двигательными ощущениями собственных движений. Создать правильные мышечно-двигательные ощущения как раз и помогают различные ориентиры. Например, часто после показа и объяснения ученики не выполняют требования бежать, высоко поднимая бедро. Добиться правильных движений помогают такие задания, как бег через набивные мячи, невысокие препятствия. При метании малого мяча на дальность с места и разбега ученики нередко посылают его не прямо перед собой, а в сторону, хотя преподаватель показывал и объяснял, как правильно выполняется метание. Более точному направлению броска способствует метание в длинный узкий коридор.

Предметные регуляторы в основном используются при начальном разучивании двигательных действий.

Ни один урок не должен проходить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно воздействующих на то или иное физическое качество, важно придерживаться следующих рекомендаций.

1 Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в уроки упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемещения, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т. д. Такие упражнения лучше при-менять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содействуют соревновательные и игровые приемы выполнения упражнений.

2 Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами.

3 Выносливость надо развивать на каждом уроке, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные игры и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе, т. е. бег со скоростью 2—3 м/с, а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равномерный бег продолжительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м и др.

В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

4 Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с использованием нестандартного оборудования и др.

5 Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера. К их числу относятся: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, взаимовыручка; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

В содержание заключительной части урока, как правило, входят: упражнения, способствующие снижению возбуждения; упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния; мероприятия по подведению итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на дом.

Дозирование физических нагрузок на уроке

Физическая нагрузка — это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности: Дозировать нагрузку — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: адекватность нагрузок, постепенность повышения нагрузок, систематичность нагрузок.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам, что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные — наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. По указанной причине постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд./мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности.

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130— 160 уд./мин и большой интенсивности — 161—175 уд./мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными приемами являются:

— изменение количества повторений одного и того же упражнения;

— изменение суммарного количества упражнений;

— изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;

— увеличение или уменьшение амплитуды движений;

— варьирование величин внешних отягощений;

— выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;

— изменение исходных положений;

— изменение длины дистанций в беге, плавании, лыжах;

— проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;

— варьирование применяемых методов;

— увеличение или уменьшение времени и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподавателем применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Общая и моторная плотность урока. Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Общее время, затраченное на урок, принимается за 100%. Относительно него и рассчитываются процентные величины.

Различают общую и моторную плотность урока.

Общая плотность урока — это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока.

Общая плотность урока включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия:

1) организацию учащихся, проверку домашнего задания, постановку учебных задач;

2) сообщение и закрепление теоретических сведений;

3) проведение общеразвивающих упражнений;

4) инструктирование, регулирование, коррекцию, помощь, страховку;

5) подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке и т. д.;

6) изучение техники физических упражнений, воспитание физических качеств;

7) методическую подготовку учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься, а также организаторских навыков;

8) мотивацию учащихся;

9) использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;

10) педагогический контроль;

11) подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;

12) воспитательную работу на уроке.

Для определения общей плотности урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке t. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданные ожидание и простои. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока tо6щ: ОП=tflX100%/ tо6щ.

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

— неоправданные простои на уроке;

— неподготовленность учителя к уроку; непродуманные организация и содержание урока, приводящие к паузам;

— излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

— неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т. п.

Например, если простой на уроке по вине преподавателя составил 1 мин, то общая плотность урока будет равна: ОП=39X100%/40 мин=97,5%

Моторная плотность урока — это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчета моторной плотности необходимо время выполнения физических упражнений tфу умножить на 100% и разделить на общее время занятия, урока tобщ: МП=tфуX100%/tобщ

Например, установлено, что суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 25 мин. В этом случае моторная плотность урока будет равна: МП=25 минX100%/40 мин = 62,5%.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 70—80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися; анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом.

Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями

Самостоятельная работа учащихся выступает и как форма организации занятия, и как способ деятельности учащихся по решению определенных задач. Основная, специфическая цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности.

Исходным признаком самостоятельной работы является деятельность учащихся без посторонней помощи или при сравнительно небольшой помощи.

Степень самостоятельности зависит от возрастных и познавательных возможностей учащихся, содержания учебного материала.

У детей младшего школьного возраста самостоятельность в первую очередь проявляется в подражательной, воспроизводящей деятельности. В среднем и старшем школьном возрасте самостоя-тельная работа проводится: 1) с различными источниками знаний — учебником, учебными и наглядными пособиями по физической культуре; 2) с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах, составленных по принципу алгоритмических предписаний и др.

Самостоятельная работа с учебными и наглядными пособиями по физической культуре проявляется в ответах учащихся на вопросы преподавателя или программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов.

В учебных карточках-заданиях перечисляются упражнения, которые каждый занимающийся выполняет за урок. Успешная работа по карточкам возможна в случае полного взаимопонимания преподавателя с учащимися и наличия хорошей материально-технической базы. Это позволяет учащимся заниматься, не мешая друг другу и не ожидая своей очереди к тому или иному снаряду.

Суть упражнений-заявок заключается в том, что занимающимся предлагается упражнение, для успешного выполнения которого необходимо проявить смекалку, определенную сноровку, с целью реализации своих двигательных возможностей.

Контрольно-обучающие задания направлены на самостоятельную творческую деятельность учащихся с учетом задач урока. Они разрабатываются для каждого класса, урока, этапа обучения. На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания: а) по формированию двигательных умений и навыков; б) по общей и специальной физической подготовке; в) по осмыслению рациональных форм организации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях.

Первая часть заданий носит обучающую направленность, вторая часть — контрольную направленность.

Обучающие программы алгоритмического типа содержат в себе комплекс взаимосвязанных учебных заданий последовательно нарастающей сложности и направленных на постепенное подведение учащихся к успешному освоению двигательного действия. Комплекс состоит из 5—6 серий учебных заданий. Первая серия содержит упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности учащихся, необходимого для овладения изучаемого двигательного действия. Вторая — упражнения на освоение исходного положения изучаемого двигательного действия. Третья — упражнения, с помощью которых изучаются действия, обеспечивающие выполнение изучаемого движения. Четвертая и пятая серии — упражнения, связанные с обучением отдельным частям техники двигательного действия. Шестая серия — упражнения, направленные на совершенствование техники.

При подготовке учащихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения, т. е. проинструктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание.

Основным средством контроля за самостоятельным выполнением физических упражнений являются ответы и двигательные действия учащихся, а также аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок. Логическим завершением педагогических усилий по формированию у учащихся навыков самостоятельной деятельности на уроке становятся разбор при подведении итогов всей или части проделанной работы, выявление их достижений, определение правильности и характера их дальнейших учебных действий.

Для повышения эффективности самостоятельной работы учащихся весьма важно, чтобы в учебном процессе наряду с внешней существовала внутренняя обратная связь. Под ней подразумевается та информация, которую учащийся сам получает о ходе и результатах своей работы. Одной из возможностей создания внутренней обратной связи при самостоятельной работе является использование элементов самоконтроля и самопроверки.

Показателями уровня развития навыков самоконтроля являются способности учащихся самостоятельно соотносить свои действия при выполнении физических упражнений и их результаты с поставленными педагогом задачами. Весьма важно, чтобы учащиеся определяли недостатки и положительные стороны своей деятельности, представляли мысленно возможные результаты тех или иных изменений в своих действиях, самостоятельно оценивали выполнение заданий.

Самостоятельная работа дает большой эффект, если она связана с образовательно-воспитательными задачами конкретного урока, организуется планомерно и в определенной системе, обеспечивается взаимосвязью одних видов работы с другими, обусловлена уровнем развития школьников.

Необходимо также учитывать следующие обще дидактические и методические требования. Работа проводится под опосредованным руководством преподавателя и занимает не весь урок, а часть его. Материал для самостоятельной деятельности школьников следует подбирать посильным для его выполнения.

**Список литературы.**

1)Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. — Краснодар, 2001

2)Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение; Владос, 1995.

3)Мильнер Е.Г. Формула жизни. - М.: ФиС, 1991.

4)Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина.- М.: Физкультура и спорт,1981

5)Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. - К., 1984. - 220 с.

6)Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М., 1980. - 304 с.

7)Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991. - 443с.

8)Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990. - 287 с.

9)Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. - М., 1979. - 209 с.

10)Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. - К., 1988. - 310 с.

11)Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д., 2003. - 255 с.

12)Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск., 1968. - 270 с.

13)Васильева Н., Новотворцева Н. Развивающие игры для школьников. - Ярославль. - 1996.

14)Коджаспиров Ю.Г. Физкульт - ура! Ура! Ура! - М., 2002. - 320 с.

15)Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.

16)Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

17)Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС/ Просвещение 2012.- 239 с.

18)Валентина Ковалько: Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы/Вако 2012.- 400 с.

19)Михаил Видякин: Физкультура. 10 класс. Поурочные планы (для занятий с юношами)/ Учитель 2004.- 128 с.

20)Михаил Видякин: Физкультура. 10 класс. Поурочные планы (для занятий с девушками)/ Учитель 2004.- 128 с.

21)Геннадий Болонов: Физкультура в начальной школе/ Сфера 2005.- 128 с.

22)Данкова Р. Е. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов/ Оникс 2012.- 128 с.