

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Нягань  
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

**Формирование навыков  
самостоятельности на уроках  
физической культуры для  
успешной сдачи комплекса ГТО**



**Автор:  
Пузин Алексей  
Владимирович  
учитель физической  
культуры**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ:**

**Современная ситуация ориентирует школу на подготовку учащихся к альтернативному выбору, к необходимости видеть проблемы, чутко реагировать на них, принимать ответственные решения, сознательно действовать в нестандартных ситуациях.**

## **ГИПОТЕЗА**

**формирование навыков самостоятельности у учащихся в современных условиях обеспечиваются через организацию совместной деятельности учителя и учащихся на уроке и во внеурочное время**

## **Объект исследования**

**процесс формирования  
навыков  
самостоятельности на уроках  
физической культуры у  
учащихся**

## **Предмет исследования**

**система специальных мер  
стимулирующих формирование  
навыков самостоятельности на  
уроках физической культуры у  
учащихся второго уровня  
обучения**

## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**исследования состоит в создании методических рекомендаций по формированию навыков самостоятельности у учащихся, способствующих развитию двигательных умений и навыков учащихся на уроках физической культуры и повышению физической подготовленности**

## **ЗАДАЧИ:**

- 1)изучить современную научно-методическую литературу;**
- 2)определить наиболее целесообразные методы и приёмы работы, способствующие развитию самостоятельности;**
- 3)применять методы и приёмы, являющихся наиболее эффективными для развития навыка самостоятельности;**
- 4)оценить эффективность работы (сдача норм ГТО), внести изменения и дополнения;**
- 5)Создание методических рекомендаций по формированию навыков самостоятельности у учащихся**

# **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**ТЕОРИТИЧЕСКИЕ  
МЕТОДЫ**

**ЭМПИРИЧЕСКИЕ  
МЕТОДЫ**

**ОПИСАТЕЛЬНО -  
АНАЛИТИЧЕСКИЙ  
МЕТОД**

## **Новизна**

**Создание «методических рекомендаций по формированию навыков самостоятельности, способствующих развитию двигательных умений и навыков учащихся на уроках физической культуры»**

# УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

необходимо  
определить  
чему учить

когда учить  
навыкам  
самостоятельны  
х  
занятий

способы  
контроля  
за освоением  
учащимися  
материала

# **методические рекомендации по формированию навыка самостоятельности**

**1. владения необходимым объемом умений и навыков для выполнения физических упражнений**

**2. чёткость немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий**

**3. инструктивная направленность урока**

**4. объяснение, разъяснение**

**5. чёткая дифференциации**

**6. знания техники безопасности и владения определёнными навыками страховки и самостраховки**

**7. применения простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку**



# **Тесты для определения физической подготовленности**

**сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - девочки**

**подтягивание в висе на перекладине- мальчики**

**поднимание туловища из положения «лежа на спине»**

**наклон туловища вперед (гибкость)**

**прыжок в длину с места**

**бег 30 м с высокого старта**

**бег на 1000 м с высокого старта**

## **Этапы реализации проекта**

**Первый этап- организационный**

**Второй этап - внедренческий**

**Третий этап - аналитический**

## **Результаты проекта**

**повышение познавательной деятельности,  
высокий процент качества знаний**

**рост показателей физической подготовленности  
учащихся**

**стремления ребёнка мыслить и действовать  
самостоятельно в любых жизненных ситуациях**

**ежегодное участие школьников в конкурсах,  
соревнованиях (городского и регионального  
уровня) в олимпиаде по физической культуре.**

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОПЫТА

**открытые уроки (на уровне школы, города)**

**выступления на ШМО ,ГМО учителей физической культуры**

**мастер-классы и семинары  
( школьные, городские, )**

**разработки уроков , внеклассных мероприятий  
проведения соревнований**

**Интернет ресурсы ( сайт «Педагогический мир»,  
«Сообщество учителей физической культуры,  
инфоурок.» личный мини-сайт, школьный мини-  
сайт)**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**