

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

МБОУ «Угранская СШ»

Учитель физической культуры:

Стрелкова М.В.

Цель и задачи самообразования по теме:
формировать способности к творческому саморазвитию, к творческой деятельности.

- **Творчески применять профессиональные педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных и индивидуальных социально-психологических особенностей учащихся.**
- **Изучить нетрадиционные формы обучения как средства создания здоровьесберегающей сферы в классе.**
- **Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой.**

Для организации благоприятного климата, ориентирующего учащихся на коммуникацию, необходимо выбирать такие формы урока, которые будут стимулировать деятельность учащихся.

Для плодотворной и эффективной деятельности учащихся характерны нетрадиционные формы проведения занятий.

**Нетрадиционный урок- это
импровизированное учебное
занятие, имеющее
нестандартную
(неустановленную) структуру.**

Интеграция областей:

«Здоровье» - Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Формировать представления о здоровом образе жизни

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения при проведении подвижных игр и упражнений

«Познание» - активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, необходимого оборудования

«Коммуникация» - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой

«Чтение художественной литературы» - организация игр и упражнений под стихотворные тексты, на темы прочитанных сказок, потешек

**Использование
нетрадиционных форм
обучения на уроках
физической культуры.**

Танцы и танцевальные упражнения.

Как нетрадиционные формы обучения на уроках Ф.К. могут использоваться простейшие танцы и танцевальные упражнения. Они могут применяться как ОРУ для вводной и заключительной части урока.

Сюжетно-ролевые уроки представляют собой особую организацию урока Ф.К., в котором поставленные учебные задачи решаются в творческой, игровой форме с использованием ранее задуманного сюжета в совокупности с выполнением различных ролей.

Народные игры.

Игра-важнейшая сфера жизнедеятельности ребенка. Для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя. Реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности.

СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ПРОГУЛКИ

Используются в практике физического воспитания детей в качестве нетрадиционных форм обучения.

К спортивным развлечениям относятся: катание санках, коньках, велосипедах, элементы игры в бадминтон и т.д.

Эти упражнения, как правило, без установки на спортивный результат.

Уроки в виде степ-эробики и классической аэробики.

Степ-аэробика-это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы под танцевальную музыку.

Сегодня проведение уроков в виде занятий степ-аэробикой или классической аэробикой входит в школьную программу физического воспитания в рамках рекреационного и оздоровительно-корректирующего направлений, что делает уроки ф. к. более привлекательными. Степ-аэробика, как средство физического воспитания может быть включена в программу «Гимнастика» во всех классах, или как, самостоятельный раздел программы по Ф.К.

Хатха-йога

-это древняя индийская духовная практика ,
учение о физической гармонии. Одна из
основных целей хатха-йоги, состоит в том,
чтобы привести тело к состоянию полного
здоровья.

Основной аспект хатха-йоги-это развитие
гибкости и поддержание здоровья суставов,
особенно позвоночника.

Занятия по хатха-йоги включают в себя следующие модули:

- АСАНЫ(ПОЗЫ)**-помогающие сохранять свое тело здоровым, красивым и сильным.
- ПАРАНАЯМЫ(дыхательные упражнения),** которые научат регулировать дыхание и контролировать эмоции.
- КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ,** помогающую успокоить ум и направить энергию в конструктивные каналы для духовного роста человека.
- МЕДИТАЦИЮ(расслабление, релаксацию),** дающую возможность прислушаться к себе.

Скипинг(прыжки на скакалке).

Данный вид спорта не требует большого пространства, сложного инвентаря, прост в обучении и бесспорно интересен детям. И еще огромный плюс этого занятия в том, что он помогает почувствовать себя на равных с остальными даже тем детям, которые не особенно быстры, сильны в других видах спорта.

Стретчинг.

Упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Стретчинг оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, оказывает расслабляющее действие на мышцы и снимает различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

Уроки-соревнования.

На таких уроках хорошо формируются дружественные отношения, которые учат ребенка вступать в контакт со сверстниками. Участвуя в соревнованиях у учащихся тренируются волевые черты характера.

Эффективность учебного процесса во многом зависит от умения учителя правильно организовать урок и грамотно выбрать ту или иную форму проведения занятия.

Образование должно развивать не только интеллект, но и оптимизм, ответственность, социальную компетентность, укреплять физическое и психологическое здоровье ребенка.