

МБОУ Фокинская средняя школа
Клюшина Надежда Сергеевна

**МЕТОДИЧЕСКАЯ
РАЗРАБОТКА РАЗДЕЛА
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГИМНАСТИКА
5 КЛАСС (10 Ч.)**

Содержание

- 1 Пояснительная записка.
- 2 Цели и задачи.
- 3 Психолого-педагогическое обоснование.
- 4 Ожидаемые результаты.
- 5 Используемые образовательные технологии.
- 6 Система знаний и система деятельности.
- 7 Контроль и коррекция результатов по данному разделу.
- 8 Поурочное планирование по разделу.
- 9 Разработка программы.
10. Список литературы.

1 Пояснительная записка

РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА РАССЧИТАН НА 14 ЧАСОВ И ИЗУЧАЕТСЯ ВО ВТОРОЙ ЧЕТВЕРТИ УЧЕБНОГО

ГИМНАСТИКА - ОДНО ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ И УНИВЕРСАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМОЕ С ЦЕЛЬЮ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПРИОБРЕТЕНИЯ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ ПРИКЛАДНОГО, ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИЛИ ОБОРОННОГО ЗНАЧЕНИЯ.

1 Пояснительная записка.

Методические особенности гимнастики таковы:

1. Возможность относительно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц и части тела.

2. Возможность с помощью одних и тех же упражнений решать различные задачи физического воспитания.

3. Возможность постоянно повышать трудность двигательных действий, обучая одним и тем же упражнениям.

4. Возможность вариативно регулировать физическую нагрузку.

2 Цели и задачи раздела

Цель: формирование разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи раздела:

Образовательные:- дать основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта; знания в профилактике травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Развивающие:

- формировать умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- развитие всех физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости).

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности – смелости, настойчивости, целеустремленности, силы воли;
- воспитание чувства ритма и красоты движений.

3 Психолого - педагогическое обоснование .

Для подростков характерна повышенная активность, они многое хотят знать. Они начинают ощущать свои собственные физические и духовные силы, способность ставить перед собой и самостоятельно решать некоторые практические задачи.

Так же переход младшего школьника в среднее звено характеризуется повышением уровня социальной тревожности, что определяет необходимость создания благоприятных условий для успешной адаптации учащихся.

3 Психолого - педагогическое обоснование.

Научно доказано, что физическое упражнение само является средством снижения тревожности, но мой взгляд в раздел гимнастики в 5 классе целесообразно взять новую форму оздоровительного направления – дыхательная гимнастика. Дыхание взаимосвязано с эмоциональным состоянием человека, и при любой коррекции эмоционального фона обязательно использование дыхательных упражнений.

4 Ожидаемые результаты освоения раздела программы.

Учащиеся 5 класса должны:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

4 Ожидаемые результаты освоения раздела программы.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы страховки и само страховки;
 - выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - выполнение комплекса дыхательной гимнастики.
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.



5 Используемые технологии, методы, приемы, формы

организации деятельности

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели я пользуюсь различными образовательными технологиями:

Личностно – ориентированные технологии:

Здоровьесберегающие технологии.

Изучаемые методы обучения:

6. Система знаний, система деятельности

При изучении темы формируется система знаний:

Общенаучные знания:

Знания по данному предмету:

Система деятельности при изучении темы включает в себя, практическую деятельность.

1. Общеучебная деятельность определяет методы учения, организацию учебного пространства, методы взаимообучения.

2. Преобразующая деятельность:

3 Самоорганизационная деятельность

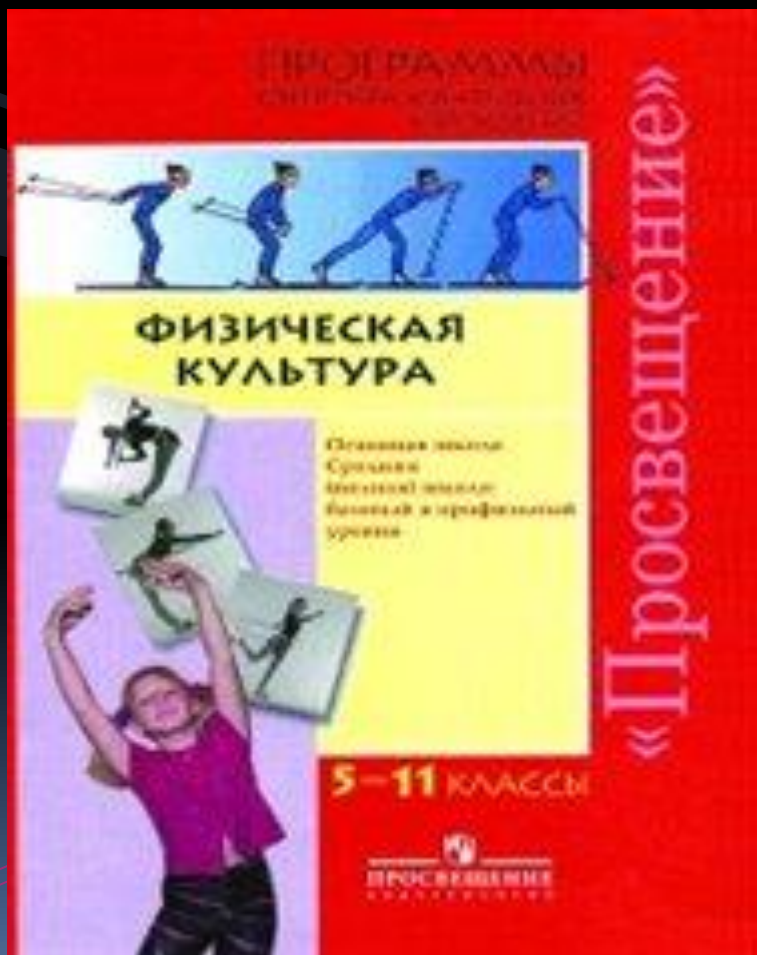
7 Контроль и коррекция результатов по разделу. Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Контроль и оценивание знаний, умений и навыков учащихся являются важнейшей составной частью педагогического процесса. Учащиеся должны знать, что любое обучение сопровождается проверкой, в ходе которой устанавливается насколько прочно и хорошо усвоен учебный материал.

Используются виды контроля:
первоначальный, промежуточный,
итоговый.

8. Поурочное планирование

Планирование разработано на основе программы А.П. Матвеева.



Гимнастика 5 класс (10 ч.)

9 разработка программы.

В общеобразовательной школе основной формой занятий физической культурой является урок физической культуры.

Это объясняется тем, что именно урочная форма организации двигательной активности, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует достижению необходимого для активной жизнедеятельности уровня развития физических способностей и овладению специальными физкультурными знаниями.


Условием качественного проведения урока является целесообразность его построения. Структура и методические особенности проведения урока должны соответствовать его содержанию, которое определяется в первую очередь решаемыми педагогическими задачами, контингентом занимающихся и условиями проведения.



10 список используемой литературы.

1 Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2005.- 271 с.

2 Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-школьника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003. - 304 с.



3 Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). – Москва, Изд. Регион, 2000.



Спасибо за внимание.