

Подготовила: Мартинович Злата Игоревна

Методика преподавания физической культуры и здоровья в начальной школе

[Начать обучение](#)

1. Основные понятия физ. воспитания

2. Принципы физ. воспитания

3. Средства физ. воспитания

4. Методы физ. воспитания

5. Основы обучения двигательным действиям

6. Физические качества

7. Методика обучения гимнастическим упражнениям:

- Строевые;
- Общеразвивающие;
- Ходьба (разновидности);
- Бег (разновидности);
- Лазанье



8. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям:

- Обучение бега на короткие дистанции;
 - Бег с высокого старта;
 - Челночный бег;
- Прыжки (в длину с разбега и с места);
 - Метание;

9. Методика обучения подвижным играм;

10. **Формы организации физ. воспитания в средней общеобразовательной школе:**

- Урок- основная форма;
- Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня;
 - Внеклассная форма

11. Планирование и контроль в физ. Воспитании;



1. Основные понятия физического воспитания

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием.

Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

- 1) практика общественной жизни.** Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;
- 2) практика физического воспитания.** Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;
- 3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности,** которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;
- 4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;**
- 5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.**



Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:

- 1) физическое воспитание;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое развитие;
- 4) физическое совершенство;
- 5) спорт.

Теория — система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление — систему или ее элементы, функции



Физическое



воспитание

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях (рис. 1).



Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.



Физическая подготовка

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку* и *специальную физическую подготовку*.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).



Физическое развитие

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Физическое совершенство



Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- 6) физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Спорт



Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

2. Принципы физ. воспитания



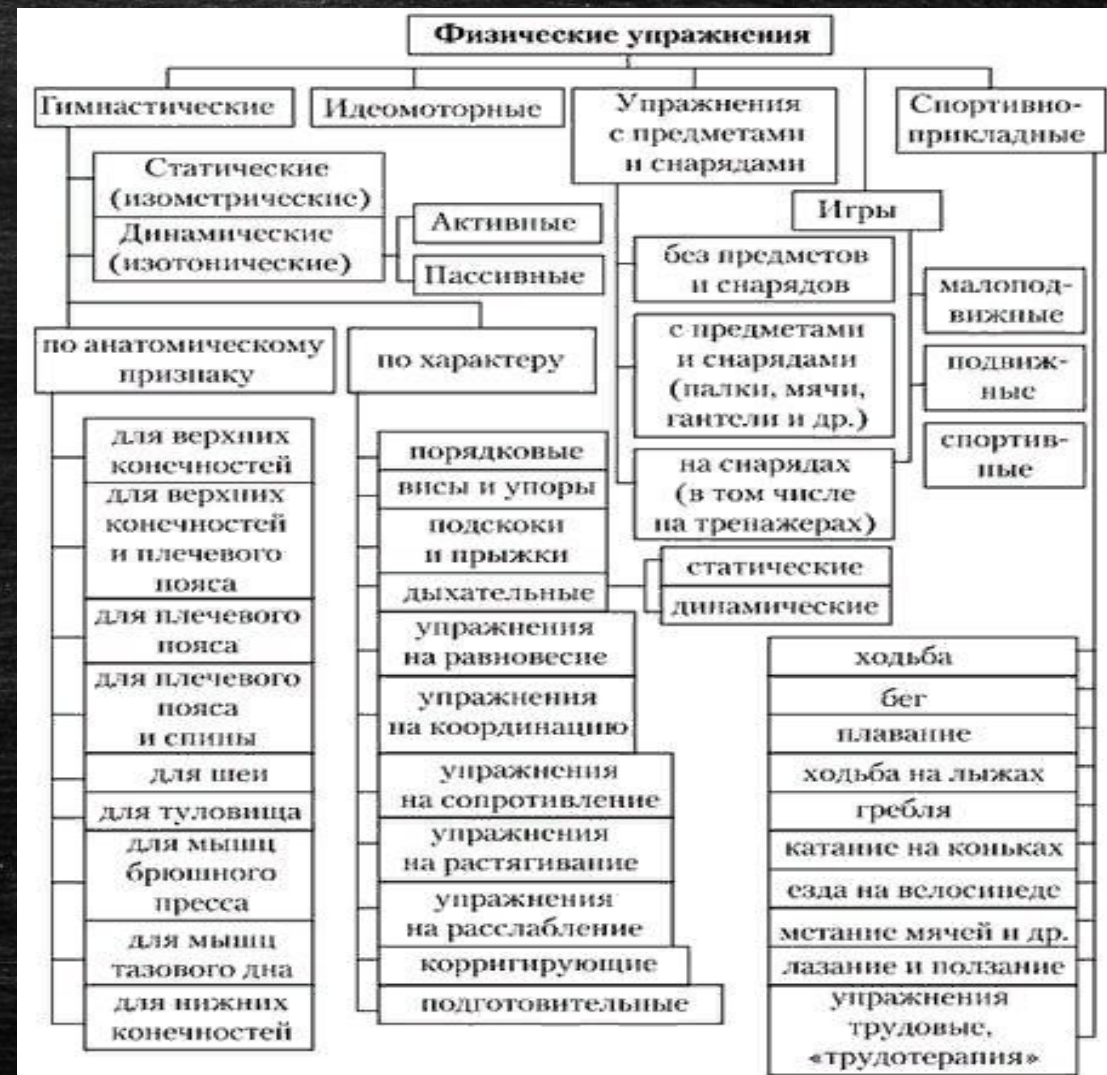
Принципы физического воспитания – это базовые положения, регламентирующие содержание, построение, организацию педагогического процесса. Данные требования определяют деятельность педагога по всесторонней физической подготовке учащихся.



3. Средства физ. воспитания



К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.



4. Методы физ. воспитания



В физическом воспитании используются общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы.

Из общепедагогических методов, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить **словесные методы**. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой.

Эти методы позволяют: 1) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; 3) избирательно воспитывать физические качества; 4) эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

5. Основы обучения двигательным действиям

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Процесс образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем - от умения к навыку.

В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Понятие "двигательное умение", как и понятие "двигательный навык", относится преимущественно к технической стороне способности совершать двигательные действия и вместе с тем отражает определенную степень их сформированности, освоенности.

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть, при минимальном контроле) управления движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.



6. Физические качества



Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

- ✓ **Быстрота** - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.
- ✓ **Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.
- ✓ **Сила** - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.
- ✓ **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.
- ✓ **Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

7. Методика обучения гимнастическим упражнениям:

Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям. Задачи каждого этапа обучения гимнастическим упражнениям решаются с использованием конкретных методов и методических приемов.

Строевые упражнения

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.



Общеразвивающие

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- . Упражнения для рук и плечевого пояса.
- . Упражнения для шеи.
- . Упражнение для ног и тазового пояса.
- . Упражнения для туловища.
- . Упражнения для всего тела.
- . Упражнения для формирования правильной осанки.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени. Бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

Ходьба

Ходьба — естественный способ передвижения человека. При ходьбе человек опирается на грунт то одной, то двумя ногами, т.е. имеет постоянный контакт с опорой. Движения рук и ног при ходьбе перекрестные: шагу правой ноги соответствует вынос вперед левой руки и наоборот.

Ходьба — замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом мышц ног.

- Походный шаг говорит о том, что это ходьба широким свободным шагом;
- строевой — ходьба специальная, отличающаяся особой ритмичностью при движении ногами и руками;
- гимнастический — ходьба грациозная, которую используют на занятиях художественной или спортивной гимнастикой;
- пригибной — ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперед туловищем.
- Спортивная ходьба отличается от обычной более энергичным отталкиванием, поворотами таза вокруг вертикальной оси, постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги на опору и высокой частотой шагов, высоким темпом передвижений.

Бег

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно – сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств. Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору.

Виды бега и техника выполнения:

- Обычный бег: бег свободный, легкий, с естественными движениями рук, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки).
- Бег с высоким подниманием колен: бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.
- Бег скрестным шагом: выполняется за хлестом почти прямых ног : правой – влево, левой – вправо.
- Бег в быстром темпе: выполняется на передней части стопы или на носках.
- Медленный бег: выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично.
- Челночный бег: широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.
- Бег в переменном темпе : используется в сочетании с другими движениями.
- Бег с подскоками: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.

Лазанье

Лазание связано с использованием предметов: в условиях физкультурного зала - это гимнастическая стенка, разные лестницы, (установленные вертикально, горизонтально, наклонно), шест, канат; в естественных условиях - деревья, склон овражка, канавка, пригорок и др.

ЛАЗАНИЕ — циклическое движение. Характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ.

Они способствуют развитию крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развивают гибкость позвоночника. С их помощью воспитывается ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ребенок овладевает следующими **ВИДАМИ ЛАЗАНИЯ**: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту.

8. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям

В процессе обучения технике видов легкой атлетики необходимо решить несколько задач.

Общепедагогические задачи направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, самовоспитания, эстетического и эмоционального развития личности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья, профилактику травматизма, содействие правильному физическому развитию.

Прикладные задачи направлены на формирование представлений, знаний, умений, навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности, для подготовки к службе в вооруженных формированиях Республики Беларусь, а также семейной жизни.

Специфические образовательные задачи направлены на формирование знаний, умений и навыков управления относительно простыми движениями, необходимыми для овладения основами техники изучаемого легкоатлетического вида, на приобретение студентами вузов умений преподавания видов легкой атлетики.

Обучение технике бега на короткие дистанции целесообразно начать с обучения технике бега вообще.

Задачи обучения на начальном этапе состоят в следующем:

1. Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).
2. Научить технике высокого старта.

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.



Бег с высокого старта



По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ею другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад.

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед).

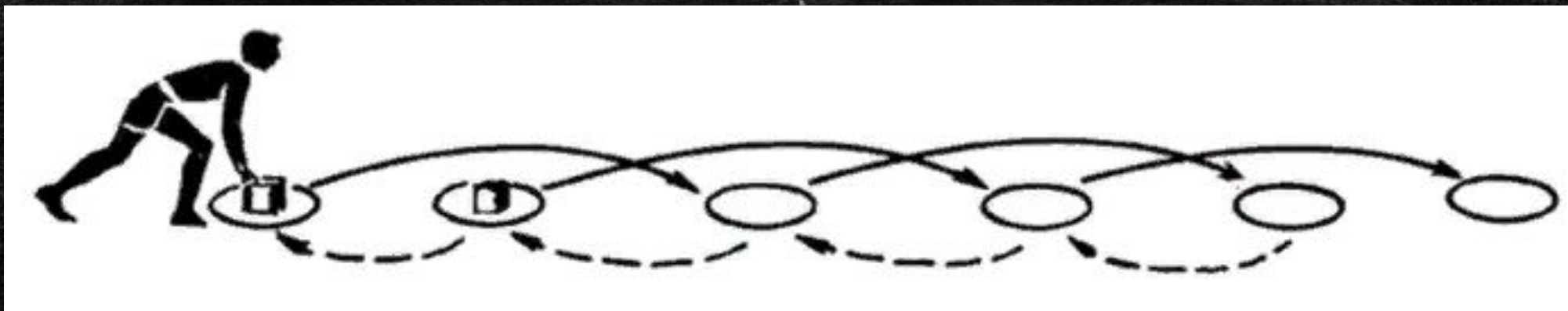
По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Челночный бег

Челночный бег – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардионагрузкам и предназначенная для усиления скоростно-силовых качеств у человека.

Для челночного бега не требуется большой площади. Его с одинаковым успехом можно проводить как на открытой площадке, так и в спортивном зале. Очень часто применяется челночный бег с переносом кубиков (брусочков) по спирали. Вот, например, как проводится челночный бег с переносом двух кубиков по шести кругам. По команде «Марш!» стартующий берет первый кубик и переносит его в третий круг, возвращается противходом за вторым кубиком, который переносит в четвертый круг, и т.д. По окончании теста фиксируется время выполнения упражнения. Для юношей-старшеклассников упражнение усложняется: учащийся безостановочно выполняет бег в одну и обратную сторону, осуществляя перенос кубиков по указанной схеме (можно при беге спиной), после финиша передает эстафету очередному участнику команды.



Прыжок в длину с места и в длину с разбега

Прыжок в длину с места – это один из самых простых видов прыжков, к которым способно тело человека. Есть и другие виды прыжка: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с места и разбега, прыжки с шестом, прыжки в воду и другие.

Прыжок в длину с разбега характеризуется, прежде всего, тем, что дальность прыжка зависит не только от угла полета, но и от скорости разбега. Когда человек прыгает «с места», каждая из участвующих в этом акте мышц сокращается один раз. Максимальная сила, развиваемая мышцей, пропорциональна площади её поперечного сечения. Возможное укорочение мышцы пропорционально её длине. Следовательно, работа, которую она может совершить при одиночном сокращении, пропорциональна произведению её длины на площадь поперечного сечения, то есть её объёму. Спортсмен может прыгнуть в длину с разбега на расстояние до 8 м и выше. Существует формула, позволяющая определить начальную скорость спортсмен должен оторваться от земли. При оптимальной угле в 45° скорость отрыва будет равняться 885,8 см/сек, а при угле в 55° уже – 913 см/сек.



Метание

Метание – это упражнение в толкании или бросании специальных снарядов на дальность (форма, размер и вес снаряда строго регламентированы международными правилами соревнований).

Метания характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног. Чтобы метать снаряды, необходим высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умения концентрировать свои усилия.

Метания представляют собой упражнения в метании гранаты и мяча, а также в толкании ядра на дальность. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на:

- броски из-за головы (граната, мяч);
- толчком (ядро);
- метания (молота, диска, копья).

Техника метания малого мяча и гранаты. Техника метания этих двух снарядов отличается друг от друга. Единственное отличие в технике – это держание снаряда.

Техника метания состоит из:

- Держание мяча или гранаты;
- Разбега (если метание выполняется с разбега или с трех шагов);
- Замаха;
- Броска.



Методика обучения подвижным играм.



Методика обучения играм определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться:

- а) воспитывать у занимающихся морально-волевые качества;
- б) укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- в) содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

Содержание сложной игры необходимо объяснять в несколько этапов, т.к. дети, особенно младшие, понять и запомнить его не смогут:

- 1-й этап – ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);
- 2-й этап – дальнейшее изучение содержания и правил;
- 3-й этап – внесение дополнений и изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа могут следовать непосредственно друг за другом, то последний может быть отнесен на конец игры или следующие ее повторения.

Основное требование в процессе обучения детей подвижным играм – строгая последовательность в овладении и постепенность в усложнении изучаемых игр.

Обучать детей целесообразно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их и по сюжету, и по содержанию двигательной деятельности – переходные. Завершающий этап – командные игры, когда от сравнительно простых игр с поочередным участием переходят к играм с активным противодействием и командным соревнованиям. Логическое завершение этого этапа составляют элементарно-спортивные подводящие игры. Их освоение позволяет приступить к систематическому изучению спортивных игр.

Урок – основная форма физического воспитания школьников

Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий. Основной и обязательной формой организации физического воспитания школьников в школе, является – урок физической культуры.

Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Главенствующее положение урока физической культуры определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры - всестороннего, здоровьесберегающего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин.). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

Физическое воспитание имеет большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту. Задача школы и педагога состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда и отдыха.

Все это дети учатся, прежде всего на уроках физической культуры.



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Цель физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня - вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное напряжение и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный настрой учащихся.

1. Методика организации проведения физкультминуток.

Цель этих форм - вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное напряжение и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный настрой учащихся.

Физкультурная минута в режиме дня ученика проводится во второй половине урока, когда заметно утомление учеников и появляется задача поднятия работоспособности.

2. Требования к проведению гимнастики до учебных занятий

Имеет большое воспитательное, гигиеническое и оздоровительное значение, является содержанием режима дня ученика. Она выполняется независимо от того, сделал ли ученик дома зарядку.

3. Организация проведения подвижных перемен.

Урока в течение 30 мин в односменных школах и 20 мин в двухсменных. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для пассивного отдыха и подготовки к уроку. Питаются ученики на перемене после второго и четвертого уроков.

4. Методика организации и проведение спортивного часа в группах продлённого дня

Эти занятия направлены на укрепление здоровья учеников, организацию активного отдыха после уроков в школе, создание более высокой работоспособности перед выполнением домашних заданий. Очень важно, чтобы ежедневные занятия физическими упражнениями содействовали закреплению материала уроков физической культуры, способствовали лучшей подготовке школьников к сдаче нормативных требований.



Внеклассная форма



Внеклассная работа отличается от учебной тем, что:

- осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;
- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;
- педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Выделяют следующие формы:

- «Часы игр» проводятся во внеурочное время, а также и каникулярный период, причём сбор детей для участия в играх назначается в определенный день и час в школе или на площадке.
- Спортивные соревнования;
- Спортивные секции;
- Недели физической культуры. В течение недели проводятся различные спортивные мероприятия во всех классах по параллелям.
- Спортивные праздники;
- Утренняя гимнастика;

Планирование и контроль физ. воспитания

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование — это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например* в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Методы контроля.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

