Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов

«Кузбасский региональный институт повышения квалификации

и переподготовки работников образования»

Факультет повышения квалификации

Кафедра педагогических и здоровьесберегающих технологий

Групповые формы работы на уроках физической культуры

Р Е Ф Е Р А Т

Исполнитель:

Дворянидов Константин Валерьевич

учитель физической культуры

МБОУ Лицей 17 г. Березовский

Консультант:

Душенина Татьяна Владимировна,

зав. кафедрой педагогических и

здоровьесберегающих технологий

Кемерово 2013

Оглавление

Введение ………………………………………………………………………3 ст.

*Глава 1 .Теоретические и методические основы урока физической культуры*

1.1 Особенности работы групповых форм обучения……………………….4 ст.

1.2 Урок как основная форма воспитательной работы в обучении………6 ст.

1.3 Требования к уроку физической культуры…………………………….8 ст.

*Глава 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры*

2.1 Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учащихся……………………………………………………………………….9 ст.

2.2 Факторы, способствующие повышению активности учащихся на

уроках физической культуры …………………………………………….11 ст.

*Глава 3. Практические аспекты организации и проведения современного урока физической культуры*

## 3.1. Задачи урока физической культуры……………………………………15 ст.

## 3.2. Структура урока физической культуры……………………………….17 ст.

3.3. Физическая нагрузка на уроке…………………………………………19 ст.

3.4. Плотность урока по физической культуре….…………………………22 ст.

## 3.5. Методика проведения отдельных этапов урока физической

## культуры…………………………………………………………………….24 ст.

Заключение…………………………………………………………………..29 ст.

Список литературы…………………………………………………………30 ст.

Введение

Качество знаний учащихся при традиционной системе обучения давно вызывает всеобщую тревогу. Сохранение традиционной классно-урочной системы приводит к формализму в оценке деятельности учащихся и учителей, в невозможности решения многих жизненно важных задач обучения и воспитания. Совершенствование урока - основной формы процесса обучения - призвано обеспечить органическое единство. Качественно новое содержание обучения школьников предполагает качественно новые формы усвоения. Исходной формой освоения любого культурного содержания является сотрудничество. Классно-урочная система не в полной мере дает возможность приобретать навыки коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи, самостоятельности, а, следовательно, сдерживает процесс развития учащихся.

Актуальность. В настоящее время урок физической культуры, как целостный учебно-воспитательный процесс, в ряде некоторых школ в полной мере, к сожалению, не реализуется, а кое-где его даже вообще нет. Причины этому могут быть различные: от малого объема знаний учителя, халатного отношения к своему предмету до отсутствия специалиста вообще и д. р. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе звучит злободневно.

От качества урока зависит очень многое, вплоть до состояния здоровья занимающихся поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. Урок физической культуры возлагает большую ответственность на учителя, как очень специфичный вид деятельности педагога, и требует особого внимания к себе

Глава 1 .Теоретические и методические основы

урока физической культуры

* 1. Особенности групповых форм обучения

Групповая форма обучения - форма организации учебно-познавательной деятельности на уроке, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества

Образовательный процесс является органическим единством процессов обучения, воспитания и развития. Его сущность заключена в передаче педагогами социального опыта и его усвоения учащимися посредством взаимодействия тех и других. Он направлен на удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные и социально-культурные задачи, поставленные историческим временем.

В структуре педагогического процесса в качестве основных компонентов выступают обучение и воспитание. Каждый из них, в свою очередь, состоит из множества других взаимосвязанных процессов. Так, в обучении выделяют процесс преподавания и процесс учения, в воспитании - процессы воспитательных воздействий, их восприятие воспитуемыми, самовоспитание и др. К компонентам педагогического процесса относятся цель, задачи, содержание, средства, методы и формы взаимодействия педагогов и воспитуемых, а также педагогические условия и результаты педагогического процесса.

Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Исходя, из нее определяются частные цели и задачи обучения и развития, а также его содержание. Цели и содержание – важнейшие компоненты педагогического процесса. Они определяются социальным заказом и являются планируемым результатом педагогической деятельности. Общая цель конкретизируется в педагогических задачах, включающих образовательное, воспитательное и развивающее содержание. Все компоненты УВЧ тесно взаимосвязаны, поскольку решение образовательных задач невозможно в отрыве от воспитания, а процесс воспитания базируется на создании определенных представлений, опирающихся на соответствующие знания.

## 

## Урок как основная форма воспитательной работы в обучении

«Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий и общественно полезного труда. Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок», - говорится в Уставе образовательного учреждения.

Это указание в полной мере относится к работе по физическому воспитанию в школе. Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. 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.

Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнения учащимися различных заданий учителя, связанных с совершенствованием умений и навыков, получаемых на уроках. Эти задания учащиеся выполняют дома или в секциях. Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных личных или групповых занятий учащихся.

Из кратких бесед учителя на уроках учащиеся узнают о задачах и значении физической культуры и спорта, о достижениях спортсменов. На уроках они знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми, у детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту и играм. Все это содействует вовлечению детей в секции и команды, привлекает к участию в различных массовых физкультурных и спортивных мероприятиях. Следовательно, урок является основой для всей внеклассной массовой и спортивной работы с учащимися.

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 состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда и отдыха.

Всему этому дети учатся, прежде всего, на уроках физической культуры.

Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, в коридоре, где дети менее ограничены в движениях, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока. Дети на уроках физической культуры занимаются не в обычной школьной форме, а в специальных костюмах, находятся в иных температурных условиях. Во время урока им приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и входить в многообразное взаимодействие друг с другом. Кроме того, учитель может сознательно изменять обстановку на уроке, когда дети неожиданно для себя и других вынуждены действовать в полной зависимости от коллектива.

Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Поэтому здесь больше, чем где-либо, должен осуществляться индивидуальный подход к учащимся.

Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение уроков физической культуры.

1.3. Требования к уроку физической культуры

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

а) иметь определенные задачи – общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серии уроков, и частные, выполняемые в течение одного взятого урока;

б) быть правильно методически построенным;

в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;

г) соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;

д) быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности;

е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;

ж) правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;

з) носить воспитывающий характер.

*Глава 2. Психологические основы обучения*

*на уроках физической культуры*

## 2.1 Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учащихся

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовольствие от этих уроков.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах: познавательная и двигательная.

Познавательная активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение.

Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из двойного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

1) биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;

2) социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями.

Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса).

Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремление укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются. Девочки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками, прежде всего, управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть.

Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся.

## 2.2 Факторы, способствующие повышению активности учащихся на уроках физической культуры

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроя, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнований, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений в водной части урока).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;

задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;

учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);

учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке: напрасны.

Оптимизация загруженности школьников на уроке. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно – дидактических мер, основными из которых являются:

1)         устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2)         осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3)         включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников – организаторов.

**Глава 3. Практические аспекты организации и проведения современного урока физической культуры**

## 3.1. Задачи урока физической культуры

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

## 

## 3.2. Структура урока физической культуры

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физической культуры, является вопрос о построении урока.

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Структура урока помогает учителю в рациональном подборе упражнений, наиболее правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала.

Для выполнения поставленных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяются последовательность его изучения и методические приемы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

И. П. Павлов, указывая на необходимость подготовки организма к решению трудных задач, говорил, что в клинике и педагогике постепенность и тренировка – основное физиологическое правило.

Это указание обязывает учителя решать педагогические задачи, требующие значительных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а в середине, после некоторой подготовки. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих задач.

После того как проведена необходимая организационная подготовка учащихся и выполнено Павловское «физиологическое правило» о постепенности, следует приступить к решению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся.

После общего относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока различаются три части; первая часть – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной; вторая часть – направлена на выполнение основных задач урока, условно называется основной; третья, во время которой организованно завершается урок, условно называется заключительной.

Деление на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

### 3.3. Физическая нагрузка на уроке

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся – одни более, другие менее сильно. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и д. р. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса.

Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2 – 3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течение 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнения, или становится более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И это и другое должно привлечь серьезное внимание учителя.

Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся.

Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с незнакомыми.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой.

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные задания, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

а) изменением количества упражнений и игр;

б) различным количеством повторений упражнений;

в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;

г) применением различного темпа выполнения;

д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;

е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;

ж) применением в упражнениях различных предметов.

### 3.4. Плотность урока по физической культуре

Под плотностью понимается относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок. Чем рациональнее используется это время, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т.д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему лучше провести урок.

Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений, кратковременного перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря.

Соотношение во времени между этими компонентами учитель может регулировать. При подготовке к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

До начала урока следует также подготовить необходимое оборудование и инвентарь. Это позволит затрачивать минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов.

Большое влияние на плотность оказывает такая организация урока, при которой одновременно занимается, возможно, большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений и д.р. Труднее это сделать при выполнении прыжков, метаний, лазанья, равновесия.

Чтобы увеличить число учеников, одновременно выполняющих упражнения, следует использовать большее количество снарядов (одних и тех же или разных). В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы учащиеся в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным планом урока.

Урок, проведенный с высокой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.

## 3.5. Методика проведения отдельных этапов урока

## физической культуры

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся – необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка школьников к уроку начинается еще на перемене.

По звонку на урок дети должны быть построены. Учитель дает указание, где и как строиться и кто из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих добивается выполнения установленного порядка.

В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1 – 2 м. от стены спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель – детей. Кроме того, они быстро запоминают свои места.

На первых уроках в 1 классе дети строятся под руководством учителя. После того как они научатся самостоятельно размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей, затем дежурным по классу). После построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. Начиная с третьего класса, дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и состояния детей.

С учениками, пришедшими на урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятие с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроков физической культуры, и включает их в занятие физическими упражнениями. Наоборот если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу изучать новый материал (элементы строя и перестроения).

В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений.

В начале вводной части учитель знакомит школьников с задачами урока.

Из перечисленных выше упражнений учитель включает в урок лишь те, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с задачами и содержанием урока.

Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивали бы разностороннее влияние на организм. Они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивать много времени на их разучивание.

Обще-развивающие упражнения применяются как средства общей подготовки и как подводящие к тем видам, которые будут изучаться в основной части. Подводящие упражнения обычно проводятся в конце вводной части урока.

Игры во вводной части урока применяются, как правило, организующие, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала, состоящего из элементов строя и гимнастических перестроений.

Построение и проведение вводной части урока в известной степени зависит от условий, в каких будут проходить занятия.

Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна, дополнительная задача – хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество обще-развивающих упражнений, темп выполнения предлагается более быстрый и времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше.

Основная часть урока. Резкой границы между вводной и основной частью урока нет.

Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной.

Само название, хотя и является условным, определяет значение этой части. В ней решаются основные педагогические задачи урока.

В основную часть урока можно включить любой программный материал.

Обще-развивающие упражнения применяются здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений.

Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи овладения этими видами движения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, переползание вводятся в основную часть урока для решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

На уроках всегда проводятся подвижные игры. Они обычно включаются в основную часть урока. С учащимися 1 – 2 классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и других частях.

С учащимися третьих классов, как правило, проводится одна игра (в одной из частей урока).

В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, метаниями, лазаньем и д.р.).

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырех видов физических упражнений. Для учеников 1 и 2 классов необходимо большее многообразие и более частая смена движений, поэтому в основную часть обычно включают три – четыре вида упражнений. С учениками третьих классов проводится два – три вида упражнений, так как от них требуется уже более точное выполнение движений, и они затрачивают больше времени на разучивание и освоение.

Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части.

В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (например, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм).

Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки.

Например, если в основную часть урока включено метание в цель и игра с бегом, то в начале проводится метание, а потом игра.

Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух – трех уроках, и в прыжках в высоту способом «согнув ноги», с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, в начале проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки.

Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений.

Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего игры), проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений.

На уроках физической культуры регулярно учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала. По большинству видов физических упражнений это делается в основной части урока. При этом в начале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учет знаний, умений и навыков.

Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм школьников необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока.

Постепенный переход к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр.

В конце урока учащиеся выстраиваются, учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и повторяет задание на дом.

Заканчивается урок организованным уходом учеников из зала (с площадки).

**Заключение**

Урок физической культуры в школе является достаточно сложным звеном учебно-воспитательного процесса, который имеет множество различных компонентов, свою специфичную структуру и содержание.

Он также является основной формой организации занятий по физическому образованию, воспитанию и развитию детей с первого по одиннадцатый классы.

Урок оказывает разностороннее влияние на организм и личность учащихся, формирует у них различные мотивы к занятиям физическими упражнениями, которые в некоторой степени влияют на проведение урока в целом.

Также на качество проведения урока непосредственно влияет и сама подготовка учителя к нему, его способности организовать детей и урока в целом, вызвать у них интерес к занятиям.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является достоянием затраченных сил и стараний учителя, залогом гармоничного развития школьников, без потери здоровья, а с приобретением его, повышение у них интереса к физической культуре и спорту.

К урокам физической культуры необходимо тщательно и добросовестно готовиться, особенно начинающим учителям.

Без подготовки к уроку нельзя провести его достаточно плодотворно и успешно.

Литература

1. Ашмарина , Б.А. Теория и методика физической культуры. – М.: «Просвещение», 1990. – 287 с.

2. Богословский, В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1984. – 144 с.

3. Велитченко, В.К. Физкультура без травм. – М.: «Просвещение», 1993–128 с.

4. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 542 с.

5. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ учебник, 2-е изд.. – М.: «Советский спорт», 2004. – 464 с.

6. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: «Просвещение», 1991. – 192 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Сидоров, А.А. , Прохорова, М.В. , Синюхин, Б.Д. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. Культура» - М.: «Терра – Спорт», 2000. – 272 с., ил.