

## Методическая разработка

«Обеспечение организованного процесса физического воспитания путём целенаправленного развития, у учащихся самостоятельной деятельности по средствам учебно-методических комплектов».

Автор: Сеченых Наталия Михайловна  
Старший методист

Развивая физические способности детей на занятиях по физической культуре, учитель должен организовать свою деятельность, главным образом на воспитание целостных ориентаций школьников на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Уроки физической культуры – это сложный по организации и управлению элемент учебно-воспитательного процесса. Его качество и эффективность во многом зависит от умения организовать школьников на самостоятельную и осознанную деятельность, с хорошей физической и мыслительной активностью. Учащиеся должны быть соучастниками педагогического процесса, специфика знаний по физической культуре заключается в их практическом применении, то есть основные знания и умения приобретаются во время непосредственного выполнения двигательных действий. От класса к классу объём знаний и умений расширяется, они становятся глубже. Вместе с этим усложняются и двигательные действия, которыми предстоит овладеть учащимся. В связи с этим учителю постоянно необходимо искать новые формы и методы обучения, улучшающие качество усвоения знаний и умений на уроках.

Рациональная организация учебного процесса повышает продуктивность самих уроков. Учитывая этап обучения и степень освоения двигательных действий, их техническую сложность и физическую нагрузку, а также возрастной ценз целесообразно варьировать несколько методов организации и способов выполнения учебных заданий на одном уроке.

Основными методами организации учебного процесса являются: фронтальный (одно общее задание всем учащимся), групповой (класс делится на несколько отделений, каждому из которых даётся своё задание) и индивидуальный (каждый ученик получает своё задание). Фронтальный и групповой методы в свою очередь включают различные варианты (способы) организации учащихся для выполнения упражнений: одновременный, посменный, поочередный (раздельно или потоком).

Для применения любого метода организации занятий и вариантов выполнения упражнений требуется решать вопросы рационального использования спортивного оборудования, инвентаря и других средств.

Системное планирование учебного процесса по физической культуре должно предусматривать педагогически обоснованное содержание учебного материала в должной его последовательности и методы его реализации путём организации деятельности учащихся в ходе каждого урока.

На это и направлены мои практические действия как учителя физической культуры. Одной из главных задач, которую я перед собой ставлю, является создание учебно-методических комплектов, карточек –

заданий. Основная идея этой работы состоит в том, чтобы обеспечить организованный процесс, способствующий целенаправленному ведению учащихся от одного уровня самостоятельности к другому, более высокому.

Принцип обучающих и контрольных заданий содержащихся в этих карточках состоит в обеспечении дифференциации заданий по их сложности, что позволяет учесть реальный уровень знаний, умений и навыков учащихся и использовать их перспективы развития.

Значительная часть заданий представленных в этих рабочих карточках повторяется из года в год с соответствующим усложнением материала, отвечающим требованиям в конкретном классе. Это способствует последовательному совершенствованию умений и навыков, их углублению и большей интеграции задач развития самостоятельности учащихся лучше представлять последовательность применения различных упражнений в зачётной комбинации, овладеть элементарной спортивной терминологией.

Используя на уроках карточки-задания, у учащихся развивается способность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Появляются благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Создаются оптимальные условия и для социализации личности учащихся, который может уверенно участвовать в дальнейшем в организации спортивных мероприятий в режиме школьного дня.

Используя данные карточки-задания необходимо уметь ориентироваться в особенностях конкретного класса. Известно, что при выборе содержания и методов проведения урока физической культуры обязательно учитываются возрастные и половые способности школьников. Поэтому составляя данные карточки-задания, чтобы удобнее было подобрать необходимую для данного урока карту, в левом верхнем углу делается пометка её соответствия конкретному классу, а в правом верхнем – указывается принадлежность пола.

Сама рабочая карточка разделена на две части. Первая представляет последовательное изложение учебно-методического материала общего характера, который используется на первом этапе решения поставленных задач. Во вторую часть включены контрольные обобщающие задания (зачётные комбинации) состоящие из связок отдельных упражнений, рекомендованных комплексной программой физического воспитания учащихся образовательных школ.

Первая часть – часть подготовительного характера, содержит подводящие упражнения, направленные на подготовку к освоению основных двигательных действий на уроках гимнастики. Упражнения входящие сюда, сходны основным или являются их частью. Они планируются на период предшествующий изучению тех двигательных действий, подготовке к которым они служат. Эти упражнения как отдельные элементы даются и для выполнения их дома, с обязательным

пояснением по их выполнению ( в начале изучения). Основные требования к этим упражнениям: они должны быть простыми, частично знакомыми, занимательными и соответствовать возрасту данных школьников и их физическому развитию.

Для освоения заданий данной части карточки-задания необходимо придерживаться следующей последовательности:

а/ дать задание, с указанием номера и последовательность выполнение упражнений;

б/ вызвать наиболее подготовленного учащегося, кратко объяснив ему упражнение, затем, последовательно объясняя (поясняя) для всех предложить ему выполнить данные элементы, контролируя их выполнение, обращать внимание занимающихся на то, как правильно необходимо выполнять эти упражнения и в каком направлении двигаться.

Количество повторений данных упражнений зависит от физической подготовленности и возраста учащихся, нагрузка, получаемая от них, регулируется не только количеством упражнений и числом их повторений, но и изменением исходных положений, то есть их усложненностью. Для контроля выполнения заданий в каждом отделении назначается ведущий (командир), который при самостоятельной работе отделения комментирует и руководит выполнением отдельных упражнений. Эти ведущие (командиры) в зависимости от особенности конкретного класса, меняются на каждом уроке или сохраняют свои функции на протяжении нескольких уроков.

Из разрозненных упражнений первой части карточки-задания составляются несложные комбинации, которые представлены во второй её части.

Вторая часть рабочей карточки-задания это зачётное упражнение. Отдельные элементы гимнастических упражнений соединяются здесь в связки, варьируются их сочетания, последовательность и число. Всё это составляется в соответствии с рекомендациями комплексной программы физического воспитания школьников, в частности одного из разделов – гимнастики.

Большое внимание здесь уделяется точности выполнения по всем параметрам (формам, направлениям, амплитуде, темпу).

Эти комбинации направлены на обогащение двигательного опыта учащихся. Упражнения отличаются новизной исходных положений, и новыми сочетаниями движений в сравнении с комбинациями предыдущих классов. При их освоении на уроках лучше всего использовать групповой метод с индивидуальным вариантом организации занятий.

Использование в школе данных учебно-методических карточек-заданий способствует созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и организаторских способностей, эффективному развитию самостоятельных навыков у

учащихся ( инициативность, взаимопомощь, дисциплинированность и чувство ответственности).

Такая система занятий позволяет достигнуть определённого уровня физического развития, который соответствует более высшему, чем средний. Применяя этот метод, проведения занятий на протяжении ряда лет наблюдается рост успеваемости учащихся на уроках раздела гимнастики. Хотя у девочек он несколько выше, чем у мальчиков, что определяется физиологическими особенностями становления двигательной функции учащихся.

Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими же качествами являются отдельные качественные стороны двигательных возможностей учащихся.

Каждому возрастному этапу школьника соответствуют определённые темпы естественного прогрессирования физических качеств. В организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения, зависящие от закономерностей биологического становления.

Подробнее рассматривая эти особенности, необходимо помнить, что школьникам 11 – 12 лет характерно обладание низким показателем мышечной силы. Силовые, в особенности статические упражнения, вызывают у них быстрое развитие охраняемого торможения, то есть особенности данного возраста ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Но зато к этому возрасту наблюдаются высокие естественные темпы развития гибкости. Особенно у девочек, она достигает к 11 – 12 годам максимальной величины, у мальчиков же эта активность немного задерживается. Но для детей обоих полов в этом возрасте характерны высокие темпы развития ловкости движений, чему способствует пластичность центральной нервной системы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Поэтому в 11 – 12 лет широкое применение находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Для повышения активности и интереса у учащихся к занятиям на уроках гимнастики необходимо учитывать эти возрастные особенности. Упражнения, входящие в карточки задания по своему содержанию предельно доступны пониманию учащихся, все задания конкретны, обязательно предусматривается определённая последовательность действий, в результате выполнения которых достигается намеченная цель, в достижении более высокого уровня физического развития школьника.