Оглавление

Введение 2-3

I.Формирование знаний по предмету «Физическая культура» 3-4

II. Навыки, умения. Развитие двигательных способностей 4-

2.1. обучение движениям и развитие двигательных способностей 4-6

2.2. Лёгкая атлетика 6

2.3. Гимнастика 6-8

 2.4. Спортивные игры 8-9

2.5. Лыжная подготовка 9-11

III. Обучение способам физкультурно – оздоровительной деятельности 11-12

Заключение 13

Литература 13

Особенности преподавания физической культуры в 5 классе ОУ.

Введение

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением связанных задач, направленных на:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

-обучение жизненно важным умениям и навыкам;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-cодействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Сегодня перед учителем выдвигается комплекс новых задач, которые в явном виде не стояли перед ним. Это такие задачи, как воспитание ценностных ориентаций младшего подростка на физическое и духовное совершенствование, формирование потребностей и действенных мотивов занятий физическими упражнениями и использование других средств здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений и приобретение опыта общения между детьми, детьми и учителями. В числе новых задач, стоящих сегодня перед учителем физической культуры, - ориентация детей на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования, а также овладение умением осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Успешное построение учебно – воспитательного процесса по физической культуре возможно в том случае, если учитель не только ясно понимает современные цели и задачи физического воспитания, но и осуществляет свою деятельность на основе таких принципов, как личностный и деятельностные подходы, гуманизация и демократизация учебно – воспитательного процесса, применение на практике современных психолого – педагогических и психолого – физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности.

I.Формирование знаний по предмету «Физическая культура»

Формирование знаний является одной из важнейших задач современного урока физической культуры. Именно сформированные знания позволяют добиваться осмысленного выполнения учащимися программного материала. Успех усвоения знаний будет полным, если эти знания используются в практической деятельности школьников. Чтобы знания были восприняты, поняты и отложены в памяти, они должны воплощаться в действии, подкрепляя и корректируя их. Например, если ученик знает, как можно оценить свою функциональную подготовленность, то в процессе выполнения упражнений (например, длительного бега на лыжах) он сможет скорректировать скорость бега: если интенсивность работы мала, то увеличит её, а если превышает возможности занимающегося, то снизить нагрузку. По возможности учащимся нужно показать, в какой области деятельности можно использовать те или иные знания: ведь они не ограничиваются только физической тренировкой. Знания по физической культуре можно использовать в любой практической работе человека.

Теоретические уроки провожу обычно в начале учебного года или четверти для ознакомления с общетеоретическими положениями физической культуры. А также для воспитания интереса к разделам, которыми предстоит овладеть учащимся. Для усиления образовательного эффекта на таких уроках использую технические средства обучения (показ кинофильмов соответствующего содержания, просмотр видеозаписей, встречи со спортсменами.

Наиболее рациональным приёмом формирования знаний по физической культуре является краткое сообщение знаний в процессе урока. Чтобы сообщить знания на уроке физической культуры я четко планирую время сообщения, его длительность и форму. На разовое сообщение отвожу 1-2 минуты.

Чтобы полнее осветить теоретический вопрос, который рассматривается на уроке, я ссылаюсь на знания, полеченные школьниками на других общеобразовательных уроках. Помимо того что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора школьников, воспитывают у них способность использовать знания смежных предметов в повседневной деятельности, в том числе при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Знания методического характера подкрепляю примерами из повседневной жизни. Они являются неотъемлемой частью формирования знаний у школьников и могут сообщаться в форме краткой беседы, реплик. Например, при сообщении правил поведения в спортивном зале, рассказываю о тех неприятных последствиях, которые наступают при их нарушении.

Вся работа по формированию знаний усилена методами наглядной агитации. Для этого использую стенды с выставленными диаграммами техники выполнения различных упражнений, таблицами нормативов двигательной подготовленности школьников разного возраста и т.п.

II. Навыки, умения. Развитие двигательных способностей

2.1. обучение движениям и развитие двигательных способностей

Особенностью урочных занятий в V классе является углубленное обучение, базовым видам двигательных действий, включая технику основных видов спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт).

С 10-11 лет техническое и технико - тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами, такими, как последовательность, систематичность и индивидуализация, я приучаю учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно. Затем постепенно увеличиваю требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и наконец, к находчивости выполнения упражнений в изменяющихся условиях.

В V классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся дифференцирую задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты.

При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываю половые особенности, которые отражены в материале программы.

Наряду с обучением учащихся двигательным действиям, т. е. формированием двигательных умений и навыков, другой нее менее важной задачей является целенаправленное и систематическое совершенствование физических (двигательных) способностей. Для этого в каждом разделе программы, например при прохождении спортивных игр или при освоении легкоатлетических упражнений, предусматриваю соответствующий материал.

Успешное совершенствование физических способностей зависит, прежде всего, от точных знаний о возрастных, половых и индивидуальных особенностях их развития у учащихся от 11 до 13 лет. Этот период улучшаются почти все качества. Вместе с тем темпы прироста разных физических качеств у мальчиков и девочек весьма не совпадают. Высокими темпами прогрессируют отдельные координационные способности: в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно – игровых двигательных действиях. Достаточно высокими темпами улучшаются у детей от 11 до 13 лет силовые и скоростные силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы в развитии присущи гибкости. Вместе с тем уровень развития разных физических способностей у младших подростков имеет выраженные индивидуальные способности. В этой связи при планировании материала по развитию физических способностей оцениваю индивидуальный уровень физической подготовленности школьников, используя предложенные в программе, а также другие, доступные детям этого возраста, тесты. Результаты тестирования дают возможность видеть, насколько эффективно используется материал программы, и более направленно подбирать упражнения на физические способности подростка, которые у него слабо или недостаточно развиты.

Проявляю заботу о разностороннем развитии всех основных физических качеств. Однако особое внимание в 11-13 лет придаю развитию координационных скоростно - силовых способностей, выносливости и гибкости.

Успешная работа над повышением физических способностей во многом зависит от умелого планирования их развития в течении года. Один из вариантов планирования состоит в параллельном развитии физических способностей и обучении соответствующим двигательным действиям. Например, при обучении прыжка в высоту одновременно планирую, вопросы развития скоростно – силовых и скоростных способностей (разбег, энергичное отталкивание) и координационных способностей (движения в полёте при переходе через планку. Согласование движений. Приземление). А также совершенствования гибкости (взмах свободной ногой).

Успех в работе над развитием физических способностей зависит также от разработки основных документов планирования (на год, на четверть, на урок). Это позволяет глубже анализировать итоги своей работы.

2.2. Лёгкая атлетика

В программах по физической культуре большое место отводится легкоатлетическим упражнениям. При овладении техникой бега, прыжков и метаний у обучающихся формируются определённые двигательные навыки. Этот сложный процесс условно можно разделить на три основные части, тесно связанные между собой:

1. Создание представления о двигательном действии.
2. Изучение двигательного действия.
3. Закрепление и совершенствование.

При изучении техники бега учу правильным, наиболее целесообразным, эффективным и экономичным движениям.

При ознакомлении обучающихся с техникой прыжка особое внимание обращаю на необходимость выработки разбега и умения сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

2.3. Гимнастика

В соответствии с программой учащиеся должны овладеть основными строевыми упражнениями и навыками передвижения в строю. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям (в том числе с палками, мячами, гантелями и др.). В программу входят также прыжки простые и опорные, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах. Таким образом, в школьную программу включены упражнения из всех групп основной гимнастики, материал которой позволяет успешно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания школьников.

Малая длительность школьного урока требует экономичного и рационального использования времени. Специфика обучения гимнастическим упражнениям делает этот вопрос весьма актуальным.

Плотность уроков гимнастики повышаю следующими способами: использую фронтальный и поточный способы организации учащихся во всех случаях, когда это возможно; использую снаряды массового типа (многопропускных) или увеличиваю число стандартных снарядов; использую дополнительные задания при групповом способе организации; заранее продумываю организацию урока, исключая необоснованные простои учащихся, лишние переходы и перестроения, непродуманную установку громоздких снарядов.

Гимнастические упражнения, особенно во вводной и заключительной частях урока стараюсь использовать музыкальное сопровождение, т. о. повышается эффективность занятий.

Чрезвычайно важным для уроков гимнастики является вопрос предупреждения травм, такт как выполнение многих упражнений на гимнастических снарядах связано с риском. Основные причины травм – нарушение методики обучения и организации занятий, отсутствие дисциплины на уроке, небрежная подготовка мест занятий, неисправный инвентарь, плохо организованная страховка и помощь.

При проведении уроков гимнастики придерживаюсь основных требований:

1. Не ставлю снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
2. Снаряды размещаю на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
3. Маты должны лежать плотно друг к другу, а приземление должно приходиться на середину одного из них
4. Не допускаю выполнение упражнений на незакреплённых и неисправных снарядах.
5. На перекладинах и брусьях разной высоты страхую либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно внимательно страхую при выполнении соскоков.
6. При выполнении опорных прыжков страхую непосредственно стоя у места приземления, поддерживая ученика за руку. В некоторых случаях (особенно в начале обучения) детей трахую стоя перед снарядом.

Важной мерой предупреждения травм на занятиях гимнастикой является самостраховка, навыками которой должен владеть каждый ученик. Так, предотвратить травму можно, прекратив выполнение упражнения, изменив его по ходу или сделав дополнительные движения. Учу учащихся правильно падать: например, при потере равновесия нельзя падать с выпрямленными руками; теряя равновесие назад, необходимо выставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад; при падении вперёд можно сделать кувырок вперёд или упасть в упор, лёжа на согнутые руки и т. д.

При обучении упражнениям в равновесии применяю обычно целостный метод. Учащимся рассказываю и показываю изучаемые упражнения, и переходим к его выполнению. Прежде чем выполнять упражнения на повышенной опоре, их разучиваем на полу. Усложняю упражнения в равновесии путём изменения:

-площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге);

-положения головы и туловища (с поворотами, наклонами вперёд, в сторону, назад, с закрытыми глазами);

-положение рук (за голову, вверх, вперёд и т. п.);

-способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);

-направления движения (вперёд, назад, в сторону);

-снаряда (на полу, гимнастической скамейке)

-высоты снаряда;

- скорости выполнения;

-угла наклона снаряда.

Любые гимнастические упражнения, выполненные с учётом вышеизложенных рекомендаций, служат развитию равновесия.

2.4. Спортивные игры

С V класса начинается систематическое обучение техническим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Самостоятельно разрабатываю программу обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную в программе схему распределения материала.

 По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации, а также всевозможное сочетание этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создаётся главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с V класса стремлюсь учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико – тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча) в нападении и в защите начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации в практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим в этой связи существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой окружаю детей со слабой игровой подготовкой, активно задействую их в ходе осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций ученика. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

2.5. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в V классе, где имеются для этого соответствующие условия.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки при спусках, способы подъёмов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина.

Каждая из этих групп состоит из упражнений различной трудности, поэтому при обучении их применяю определённую последовательность.

Повороты на месте

1. Повороты переступанием.
2. Повороты вокруг пяток лыж.
3. Повороты вокруг носков лыж.
4. Повороты махом направо и налево.
5. Повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки).

Способы ходов

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.
4. Одновременный одношажный ход.
5. Попеременный четырхшажный ход.
6. Комбинированные ходы.

Изучение способов ходов занимает одно из главных мест в обучении при занятиях лыжной подготовкой.

С целью освоения скользящего шага использую следующие упражнения: с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лыжей отведена назад; длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей («самокат» ориентирам (флажки, палочки – ветки, лыжные палки и др.). Расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется; то же под небольшой уклон.

Эти упражнения использую на первых уроках для совершенствования скользящего шага и восстановления техники попеременного двухшажного хода. Многие из предложенных упражнений провожу в игровой форме: обучение ходьбе с использованием палок; совершенствование хода в различных условиях.

Обучение одновременным ходам начинаю с изучения техники бесшажного хода. При обучении этому ходу обучающихся знакомлю, с правильным выносом и постановкой палок на снег, с положением туловища, положением рук в процессе проводки их в конце толчка.

Изучение одновременного двухшажного хода начинаем с овладения согласованием шагов с выносом палок и толчком руками. Ритм цикла этого хода укладывается в три счёта, при котором счёт «три» продолжительнее предыдущих.

Обучение одновременному одношажному ходу производим после изучения одновременного двухшажного. Одновременный ход в силу большей быстроты движений руки ног в координационном отношении является более трудным, чем одновременный двухшажный.

В процессе изучения и совершенствования техники одровременных ходов обучаемые должны освоить и тактику их применения в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжи и самочувствия лыжника.

При обучении попеременному четырёшажному ходу обучающийся на коротком шагу осваивает очерёдность выноса и толчков руками на четыре счёта по типу вынос – вынос – толчок – толчок. Затем амплитуда шага и вынос палок вперёд увеличиваются, и лыжник осваивается в естественности движений и умении чередовать в цикле хода работу мышц с расслаблением.

Комбинированные ходы построены на объединении умений переходов с хода на ход, не нарушая слитности и быстроты движений. Первоначально осваиваем переходы с попеременных ходов на одновременные, так как попеременные ходы привычнее для обучающихся и им легче сосредоточится на фазе перехода. Затем разучиваем переход с одновременных на попеременные ходы.

В процессе занятий лыжной подготовки развивается физическое качество – выносливость. Использование в занятиях повторного и переменного прохождения различных отрезков развивает и поддерживает скоростную выносливость. Создание определённых условий – работа на хорошо подготовленной лыжне только одними руками (бесшажный ход), бег на лыжах на крутые подъёмы с работой рук, бег на лыжах по глубокому снегу с палками и без них – значительно повышает силовые возможности занимающихся.

III. Обучение способам физкультурно – оздоровительной деятельности

Школьникам важно прочно усвоить данный раздел программы, поскольку он содержит именно те навыки, умения и знания, которыми можно пользоваться в самостоятельной деятельности для укрепления здоровья и самовоспитания привычки к ведению здорового образа жизни. Материал данного раздела подбираю в соответствии с возрастными возможностями учащихся 5 класса, что позволяет осваивать его в полном объёме на уроках физической культуры и закреплять в процессе самостоятельных занятий в свободное от учёбы время.

Знания данного раздела должны быть тесно связанны с двигательными навыками, которыми предстоит овладеть учащимся. Вначале знакомлю школьников с основными правилами личной гигиены, которые необходимо соблюдать в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Сюда входят правила подбора одежды для занятий, ванные процедуры после занятий, длительность отдыха после нагрузок различной направленности. После сообщаю школьникам сведения о значении ведения здорового образа жизни. Данные навыки важны не только для сегодняшнего здоровья, но и для успешной деятельности в учёбе, в отношениях с товарищами и взрослыми, во время занятий различными видами деятельности, а также для будущего здоровья учащихся, которое позволяет успешно овладеть той профессией, которую в будущем выберет школьник. Правила самостоятельной тренировки должны содержать самые общие основы, без которых невозможно обойтись школьнику. Знакомлю школьников с основными приёмами самоконтроля: подсчёт пульса, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; желание выполнять физическую работу; длительность сна; аппетит. Параллельно даю сведения о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Обращаю внимание школьников, что параллельно с физической тренировкой идёт процесс воспитания волевых и нравственных свойств личности.

Для самостоятельных занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью очень важно научить школьников выбирать соответствующие упражнения и параметры нагрузки для развития основных двигательных способностей.

 Учащимся необходимо овладеть двумя видами навыков психической саморегуляции: уменьшения психической напряжённости и создания фундамента для спокойного эмоционального состояния.

Обучаю школьников элементарным упражнениям, способствующим профилактике нарушений сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а также профилактике простудных заболеваний.

Обучаю навыкам составления распорядка дня. Рассказываю школьникам, из каких частей должен состоять режим дня: время, когда необходимо вставать после ночного сна; выполнение утренней гигиенической гимнастики; гигиенические процедуры; завтрак; занятия в школе; обед и свободное время; выполнения домашних заданий; самостоятельные занятия физической культурой; ужин и подготовка ко сну; сон. Каждый учащийся может вносить в распорядок дня индивидуальные коррективы.

Для улучшения физкультурно – оздоровительной деятельности по вовлечению учащихся в регулярные занятии физической культурой и спортом, активации борьбы с вредными привычками и привлечения учеников к проектной деятельности в нашей школе был разработан план соответствующих мероприятий, которые впоследствии стали традиционными.

Наиболее популярными из них стали:

- соревнования по различным видам спорта;

- весёлые старты;

- «Лыжня России», Лыжня румяных»;

- «Мама, папа, я – спортивная семья»;

- беседы, конкурсы плакатов, классные часы, где сообщается о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании, здоровом образе жизни, личной и общественной гигиене и т.д.;

- праздник песни и строевой подготовки;

- дни здоровья и ряд других интересных мероприятий.

Заключение

Урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья.Всё чаще вспоминаются слова одного классика «здоровье это не всё, но всё без здоровья – ничто». Проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности.

Если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранении того, что есть.

 Двигательная активность учащихся 10 – 11 лет должна составлять в течение дня 11 – 13 тыс. шагов (это 5,6 -6,5 км), из которых 5 тыс. шагов(2,5 км) они должны выполнять в часы школьных занятий. Нынешняя организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях удовлетворяет двигательные потребности детей всего лишь на 10 – 15%.

Одной из целей моей учительской деятельности является увеличение двигательной активности школьников. Учащиеся с интересом занимаются физической культурой, увеличивается их работоспособность и концентрация внимания на уроках. У учащихся повысился интерес к спортивным мероприятиям. В процессе этих мероприятий у школьников помимо формирования физических качеств воспитываются такие черты характера, как ответственность, активность и инициативность. Повышать интерес к физической культуре необходимо с младших классов.

Литература

1. В. И. Лях, Г. Б. Мейксон Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя
2. Физическая культура в школе №3 2009г.
3. Физическая культура в школе № 7 2006г.
4. Физическая культура в школе № 6 2010г.