Методические рекомендации по формированию навыков самостоятельности на уроках физическая культура у учащихся второй ступени обучения

1. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с чёткого немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий.

2. Инструктивная направленность урок.

3. Применения простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

4. Главенствующее значение при обучении учащихся навыкам и умениям самостоятельных занятий приобретает объяснение, разъяснение, доведение до сознания школьников, что нужно долго и упорно трудиться, чтобы получить ощутимые, видимые результаты.

5. Распределение заданий нуждается в чёткой дифференциации. То, что проблемно для одного, может не быть проблемным для другого.

6. Знания техники безопасности и владения определёнными навыками страховки и самостраховки.  
7. Владения необходимым объёмом умений и навыков для выполнения физических упражнений.