

ЛЕКЦИИ

Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,
профессор

Марина Геннадьевна Янова



Лекция №10

Формы организации ФВ школьников

План

1. Урок – основная форма организации ФВ школьников
2. Приемы анализа урока
3. Особенности проведения занятий ФВ в малокомплектной школе
4. Характеристика внеурочных форм работы
5. Спортивная работа в школе

1. Урок – основная форма организации ФВ ШКОЛЬНИКОВ

Урок ФВ – это основная форма организации учебной деятельности в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки подразделяются на 3 типа:

 **У** с образовательно-познавательной направленностью

 **У** с образовательно-обучающей направленностью

 **У** с образовательно-тренировочной направленностью

У является основной формой занятий по следующим причинам:

 Охватывает в обязательном порядке всех учащихся школы

- Проводится по твердому расписанию, в конкретные дни и в конкретные часы (40-45 мин)

 Проводится с определенным составом учащихся данного класса

 Обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой и составляет основу для разностороннего **ФР** учащихся

 Правильное проведение **У** обеспечивает успех самостоятельной работы

 Учащиеся узнают о значении **ФК и спорта**, их задачах, о достижениях великих спортсменов, знакомятся с новыми для них видами **У** и играми

 Имеет огромное прикладное значение для жизнедеятельности

У по ФВ имеет характерные особенности:

- проводятся в залах, на площадках
- Разнообразие и сложность обстановки при проведении У по лыжным гонкам, л/а

-  Многочисленный инвентарь и оборудование
-  Разнообразный уровень физической подготовленности учащихся
-  Одновременность занятия с мальчиками и девочками
-  Требования высокой моторной плотности при большой численности учеников
-  Ограниченность времени проведения (40 мин) при большом интервале (2-3 раза в неделю)
-  Кроме умственной энергии затраты сил

Содержание У по ФВ

Содержание У отражает единство 4 элементов:

1. Состав включаемых ФУ
2. Содержание деятельности занимающихся (слушание педагога, наблюдение, осмысливание, мысленное проектирование, непосредственное выполнение, контроль за своими движениями и их оценка)
3. Содержание деятельности педагога (постановка и разъяснение учебных задач, непрерывное наблюдение, оценка выполнения, регулировка нагрузок, тактическое поведение, выстраивание отношений с занимающимися)
4. Физиолого-психологические процессы в состоянии занимающихся

Требования к проведению У по ФВ

1. Дифференцированный подход к учащимся
2. Достижение высокой моторной плотности урока, динамичности, эмоциональности
3. Формирование у учащихся навыков самостоятельной работы
4. Комплексный подход к планированию урока

Требования к деятельности педагога на уроке (по А.Б. Ашмарину – 1990г.)

- доходчивое раскрытие задач
- Предупреждающее разъяснение особенностей предстоящей работы
- последовательное формирование представлений об изучаемой технике движений
- систематический контроль за работой
- регулирование рабочих нагрузок
- оказание занимающимся своевременной помощи в работе
- своевременный разбор действий и поведения занимающихся

Элементы разбора:

-  Воспроизведение в памяти занимающегося наиболее важных элементов
-  Обсуждение выявленных фактов
-  Определение ближайших задач

Структура урока

- **Вводная часть (подготовительная)** – начальная организация занимающихся, подготовка их функций к выполнению задач (разогрев), создание благоприятного эмоционального фона
- **Основная часть** – использование разнообразных ФУ для достижения цели (школьные программы)
- **Заключительная** – предназначена для:
 -  снижения возбуждения всех функций организма
 -  регулирования эмоционального состояния
 -  краткого разбора и подведения итогов

ТИПЫ УРОКОВ

В зависимости от дидактических задач выделяют 5 типов уроков:

- **Вводный** – для ознакомления учащихся с задачами на длительный период (год, четверть)
- **Изучение нового материала** – весь урок ему не посвящается (в конце основной части переходят к изучению новых элементов)
- **Совершенствование пройденного** – направлен на углубленное изучение техники, на специальное развитие двигательных качеств с помощью изученного материала
- **Контрольный (учетный)** – подведение итогов по теме или целому разделу. Оцениваются все или большинство учеников
- **Смешанный** – содержит примерно в равных пропорциях элементы каждого типа урока

Методы организации деятельности занимающихся

- **Фронтальный М** — все занимающиеся выполняют одинаковые задания в заданном режиме и в едином ритме

- **Групповой** — состав занимающихся разделен на группы (по полу и уровню подготовленности)

- **Индивидуальный** — отдельные занимающиеся выполняют задания самостоятельно

- **Круговой** — каждый выполняет упражнения поочередно, подходя в специально подготовленным местам (Н: тренажеры)

2. Приемы анализа урока

1. **Педагогическое наблюдение** – м.б. полным (контролируются все стороны преподавания и учения) и частичным - (контролируется отдельная сторона деятельности педагога или учащегося)
2. **Хронометрирование деятельности занимающихся** – хронометрируется деятельность занимающихся для оценки расхода времени и одновременно определения плотности урока

3. **Определение физической нагрузки во время урока**

- **Нагрузка** – совокупность объема и интенсивности
 - **Объем** – количественная характеристика нагрузки
 - **Интенсивность** – временная характеристика нагрузки
- О** достигает максимума в первой половине урока, а **И** в последней четверти урока

Для более точного определения **нагрузки** на уроке педагогу необходимо учитывать:

-  Состояние здоровья занимающихся
-  Их функциональные возможности
-  Физическую подготовленность
-  Индивидуальные возможности
-  Степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала

Наиболее доступный метод контроля величины нагрузки – **ЧСС (за 10 сек)**

Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки – **170-180 ударов в минуту!!!**

Особенно контролировать тех, кто пропускал занятия (**особенно по болезни!!!!!!!**)

3. Особенности проведения занятий ФВ в малокомплектной школе

Необходимо соблюдение требований:

-  При любой организации учащихся (дети из разных классов) учебный материал должен соответствовать программе для данного класса
-  Широкое применение различных методов
-  Дифференциация **У** для различных классов
-  Умелое использование накопленного опыта (по примеру старших классов)
-  **Бег** – старшие и младшие дети в разных колоннах
-  **ОРУ** – младших необходимо ставить за старшими (лучше в шахматном порядке)

- ❖ Проведение акробатических У, с мячом, прыжки – толь при наличии для всех матов, снарядов, мячей и т.д.

Самые используемые методы в малокомплектной школе:

- ❖ **Фронтальный М** – младшие отдельно от старших (или за ними)
- ❖ **Поточный М** – лучший вариант: трехпоточная линия (у потов – выполняет У для 3 класса, другой – для 1, третий – для 7 и т.д.)
- ❖ **Групповой М** - учитель имеет возможность обучать учеников младших классов тем У, которых нет в программе старших.

4. Характеристика внеурочных форм работы

- **Гимнастика до занятий** – организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность на уроках
- **Физкультминутки и Ф. паузы** (1-3 класс) – проводится по усмотрению учителя и обязательно во время урока (2 мин, кол-во У 3-4)
- **ФУ на удлинённых переменах** – **цель:** снять утомление, накопленное после 2-3 урока (удлинённые перемены) проведение игр (задействованы все учителя и все ученики – по классам) – график игр вывешивается за неделю

- Спортивный час в группах продленного дня — время проведения должно совпадать с занятиями в спорт. Секциях или СМГ.

Помощники для проведения готовятся из учеников старших классов.

- ❖ Обычно группируют 1-3, 4-6, 7-9 классы.
- ❖ Носят игровой характер
- ❖ 60 мин — 10 мин — разминка, 25-30 мин - само действие, 15-20 мин — самостоятельная работа, 5-8 мин — заключение (игра низкой интенсивности)

5. Спортивная работа в школе

Формы СР:

 **Секции ОФП** – задача – повышение ОФП учащихся путем использования различных средств

Группа 20-25 человек, занятия 2 раза в неделю по 45-60 мин.

 **Спортивные секции** – задача – регулярные занятия тем или иным видом спорта

 В секции учащиеся подразделяются на группы:

❖ Младшая группа – 11-12, 13-14 лет

❖ Средняя – 15-16 лет

❖ Старшая – 17-18 лет

Занятия в спортивной секции 2 раза в неделю по 60-90 минут.

Дополнительный медосмотр.



Спортивные соревнования — проводятся в соответствии с Положениями и Правилами.

Перед соревнованиями обязателен медосмотр.

Соревнования призваны:

- ❖ Содействовать улучшению общефизической и спортивной подготовленности
- ❖ Обеспечить возможность выполнения норм спортивной классификации
- ❖ Проверить и объективно оценить качество работы по ФВ в школе
- ❖ Выявить сильнейших спортсменов и лучшие команды
- ❖ Содействовать пропаганде ФК



Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий



Ежемесячные дни здоровья и спорта (1-3

класс – 3 часа; 4 класс – 4ч.; 8-11 классы – 7,5 часов)

Включают:



Игры



Массовые соревнования



Забег, кроссы



эстафеты

Ежемесячные дни здоровья и спорта

имеют ряд отличий:

- 📌 Это комплексное мероприятие и требует координации усилий всех учителей-предметников
- 📌 Проводятся на природе в составе всей школы
- 📌 Объединяет все формы ФВ (туризм, сдачу учебных норм, утреннюю гимнастику)
- 📌 Создают лучшую почву для внедрения в практику межпредметных связей

Составные части праздника: торжественное открытие, награждение победителей с приглашением именитых спортсменов, торжественное закрытие

Спасибо за внимание!

