

Лекция № 5

Формы построения занятий в физическом воспитании

План:

- 1. Урок – основная форма организации физического воспитания. Содержание и структура (форма) урока.**
- 2. Классификация урочных форм занятий в физическом воспитании.**
- 3. Неурочные формы занятий.**

ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя и занимающихся, а так же соответствующими условиями занятий (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002).

ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

организованная система использования средств и методов, направленная на решение специфических, характерных только для нее задач (В.П. Лукьяненко, 2003)

Формы построения занятий по особенностям организации занимающихся и способам руководства

урочные

занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся

Уроки физической культуры;
спортивно-тренировочные занятия.

неурочные

это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися самостоятельно, с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы организации занятий; формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и семье

Исходные теоретические позиции урока

Урок в школе был и остается основной формой организации учебной работы

Урок представляет собой живую, подвижную, постоянно изменяющуюся и совершенствующуюся процессуальную систему, отражающую в себе все многообразные учебно-воспитательного процесса

Урок – система социальная, которая может существовать только за счет взаимодействия учителя с учащимися и учащихся друг с другом

Современный урок должен строиться на основе самостоятельности учащихся в учебном процессе, их самоорганизации, развития их личности, коллективной учебной деятельности, ответственности учеников

Урок обуславливается социально-экономическими потребностями общества, уровнем его развития, конкурентоспособностью его экономики, нравственными и моральными ценностями этого общества

Урок связан с педагогическими процессами, имеющими место в семье

Урок представляет собой более или менее законченный отрезок педагогического процесса

Каждый отдельно взятый урок органически связан с предыдущими и последующими уроками, он звено в цепи уроков

Общей функцией урока является целостное формирование и развитие личности школьника на основе развивающего и воспитывающего обучения

Вооружение учащихся глубокими и осознанными знаниями, использование этого процесса для всестороннего развития личности

Обучение учащихся собственной деятельности по овладению знаниями

Формирование прочных мотивов учения, постоянного самосовершенствования, самообучения, самовоспитания

Эффективное воздействие урока на умственное развитие учеников

Воспитание культуры чувств

Формирование нравственных основ личности, ориентированных на общечеловеческие ценности

Воспитание волевых качеств, мотивов и опыта поведения

Цель урока вытекает из общих целей воспитания личности в обществе и тех задач, которые оно ставят на каждом этапе своего развития перед школой

Цель урока включает:

- предвидение возможных результатов, заложенных данной ситуацией учебно-воспитательного процесса

- программу действий учителя и учеников, направленную на получение желаемого результата

цель урока носит **триединый** характер и состоит из трех взаимосвязанных, взаимодействующих аспектов:
познавательного, развивающего и воспитывающего

Содержание урока

Учебный материал

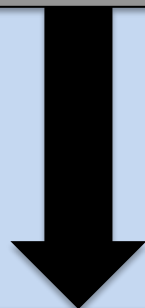
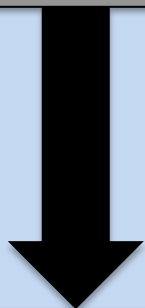
Содержание
деятельности
педагога

Учебно–
познавательная
деятельность
учеников

- постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховка, замечания и указания корректирующего характера;
- действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору инвентаря;
- руководство занимающимися на месте выполнения учебных заданий, организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учеников;
- наблюдение, оценка и учет успеваемости;
- изложение домашнего задания и подведение итогов урока.

- слушание педагога, наблюдение, восприятие увиденного;
- осмысливание дидактических задач;
- проектирование собственных действий и попытки их выполнения;
- организация учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний учителя и самооценки выполнения учебных заданий.
- обсуждение возникающих вопросов, саморегуляция эмоционального состояния.

Структура урока – это соотношение и последовательность расположения во временных рамках урока элементов его содержания (Б.А. Ашмарин)



Подготовительная
часть

Основная
часть

Заключительная
часть

Подготовительная часть урока

необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма

выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы

продолжительность составляет 7 – 10% отводимого на урок времени (10 – 12 минут)

Типичные задачи подготовительной части урока:

1. Организовать занимающихся.
2. Активизировать их внимание.
3. Ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока.
4. Создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние.
5. Подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

В подготовительной части урока используют разнообразные физические упражнения. Наиболее специфичными являются: построения и перестроения, общеподготовительные и специальные упражнения, различные способы ходьбы, бега, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры. Очень эффективны и эмоциональны упражнения с предметами (обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.).

Основная часть урока

обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств

выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания

продолжительность основной части составляет 80 – 85% времени, отводимого на урок (25 – 28 минут)

Задачи основной части урока:

1. Формирование знаний в области двигательной деятельности.
2. Обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера.
3. Развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма.
4. Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Для решения поставленных задач могут применяться любые физические упражнения, прежде всего предусмотренные соответствующими программами

Заключительная часть урока

предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия

продолжительность 3 – 5% времени, отведенного на урок (3 – 5 минут)

Задачи заключительной части урока:

1. Привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние; фиксировать правильную осанку.
2. Подвести итоги учебной деятельности.
3. Ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

В заключительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, танцевальные упражнения под музыку, передвижения с песней, упражнения на расслабление и т.п.

**УРОК ЯВЛЯЕТСЯ
ОСНОВНОЙ ФОРМОЙ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ В РФ**

Характерные признаки урока

Содержание урока обуславливается Государственным стандартом и разработанной на его основе государственной программой

Четкая постановка и решение определенных педагогических задач

Обязательное наличие двух взаимодействующих сторон (обучаемых и обучающих)

Учитель, педагог, тренер должен быть специалистом, владеющим системой специальных знаний, умений и навыков

Относительно постоянный состав занимающихся (по возрасту, физической подготовленности и другим показателям)

Строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки

Наличие трехчастной структуры занятий

Уроки проводятся в специально предназначенных местах, с наличием необходимых условий, оборудования, инвентаря

Посещение уроков физического воспитания для всех обязательно

Содержание уроков во многом определяет содержание других форм физического воспитания

Характерные черты урока

организация

обучение

воспитание

Воспитание на уроке представляет собой комплекс действий преподавателя, направленных на формирование у занимающихся необходимых физических и психических качеств.

Включает в себя:

- воспитание (развитие) физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- воспитание моральных качеств (коллективизма, трудолюбия, сознательной дисциплины, ответственности за порученное дело, честности, правдивости, принципиальности и др.);
- воспитание волевых качеств (смелости, решительности, мужества, целеустремленности, настойчивости, выдержки);
- воспитание эстетических чувств, вкусов и привычек (чувства красоты и выразительности движений, темпа, мелодии, гармонии цветов и красок, аккуратности, чистоты, опрятности).

Классификация уроков

По направленности физического воспитания

Уроки общей физической подготовленности

Уроки специальной физической подготовленности

Уроки профессионально – прикладной физической подготовки

Уроки лечебной физической культуры

Уроки педагогической подготовки

По признаку решаемых задач

Комбинированные уроки

Уроки с оздоровительной направленностью

развивающие (формирующие)

восстанавливающие (реабилитационные)

Уроки с воспитательной направленностью

Уроки с образовательной направленностью

вводные уроки

уроки обучения

уроки совершенствования

контрольные уроки

смешанные уроки

По признаку использования конкретных видов упражнений

Уроки гимнастики

Уроки легкой атлетики

Уроки плавания и другие

По направленности на воспитание физических и комплексных личностных качеств

воспитание быстроты

воспитание силы

воспитание воли

воспитание эстетич. кач.

Ориентированные по месту проведения

уроки в бассейне

уроки на улице

уроки в зале и др.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами, так и самими занимающимися самостоятельно, с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков.

Малые формы занятий –

утренняя гимнастика,
вводная гимнастика,
физкультпауза,
физкультминутка,
микропауза

Крупные формы занятий –

занятия относительно
продолжительные,
комплексные по содержанию
(занятия аэробикой,
шейпингом, калланетикой,
атлетической гимнастикой)

Соревновательные формы –
формы физкультурно-спортивной
деятельности, где в
соревновательной борьбе
определяются победитель, место,
физическая или техническая
подготовленность

Задачи неурочных форм занятий и их направленность

Решают задачи гигиенического характера, укрепления здоровья, закаливания, снятия накопившегося умственного или физического утомления, повышения работоспособности

Направлены на активный отдых

Способствуют более быстрому вхождению организма в режим работы

Ориентированы на повышение уровня физической подготовленности и физического совершенства

Направленного воспитания физических качеств и рост спортивных достижений

Имеют контрольно-проверочные цели и т.п.

Разновидности неурочных форм занятий

В зависимости от численности занимающихся

индивидуальные

групповые

В зависимости от управления занимающихся

самостоятельные

организованные

По периодичности проведения

регулярные

эпизодические

Неурочные формы организации физкультурной деятельности

Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Внеклассные формы организации занятий

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

- утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).
- физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий.
- индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях.
- участие совместно с родителями в различных соревнованиях – конкурсах
- плавание, купание в водоемах.
- закаливающие процедуры.
- микрозанятия тренирующей направленности.
- эпизодические мероприятия.

Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

Формы физического воспитания в семье

Домашнее задание:

Подготовиться по вопросам:

1. Общая характеристика форм построения занятий.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа.
4. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
5. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Литература для подготовки:

1. Теория и методика физической культуры: учеб. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 200-212.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 143-147.

Благодарим

за внимание!

