

Формы построения занятий в физическом воспитании

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ занятий в ФВ составляет активная, направленная на совершенствование человека двигательная деятельность (физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и др.).

ФОРМА занятий физическими упражнениями

–

это способ взаимосвязи, или структура элементов содержания (порядок выполнения упражнений, характер взаимоотношений занимающихся, их организация т.д.).

Основное педагогическое правило
качественного проведения занятия -
соответствие формы его содержанию.

Результат зависит и от организации
занимающихся, времени проведения
занятия, рационального использования мест
упражнений и других компонентов формы.



Форма занятий активно влияет на их содержание.

Постоянное пользование одними и теми же формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся.

Разнообразие занятий физическими упражнениями проявляется в отношении как содержания, так и формы.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

УРОКИ

ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ

Предметные

Комплексные

В режиме учебного дня

Внеклассные занятия

Внешкольные занятия

учебные

тренировочные

контрольные

комбинированные

гимнастика до занятия

физкультминутки и паузы

организованные перемены

спортивный час в группах
прошлого дня

секции, походы,
соревнования, дни здоровья,
массовые мероприятия

ДЮСШ, лагеря, клубы, парки
культуры и отдыха, по месту
жительства

Формы занятий могут быть:

а) урочные, отличительные черты:

- наличие педагога;
- программа (конспект урока);
- однородный состав занимающихся;
- наличие расписания занятий.



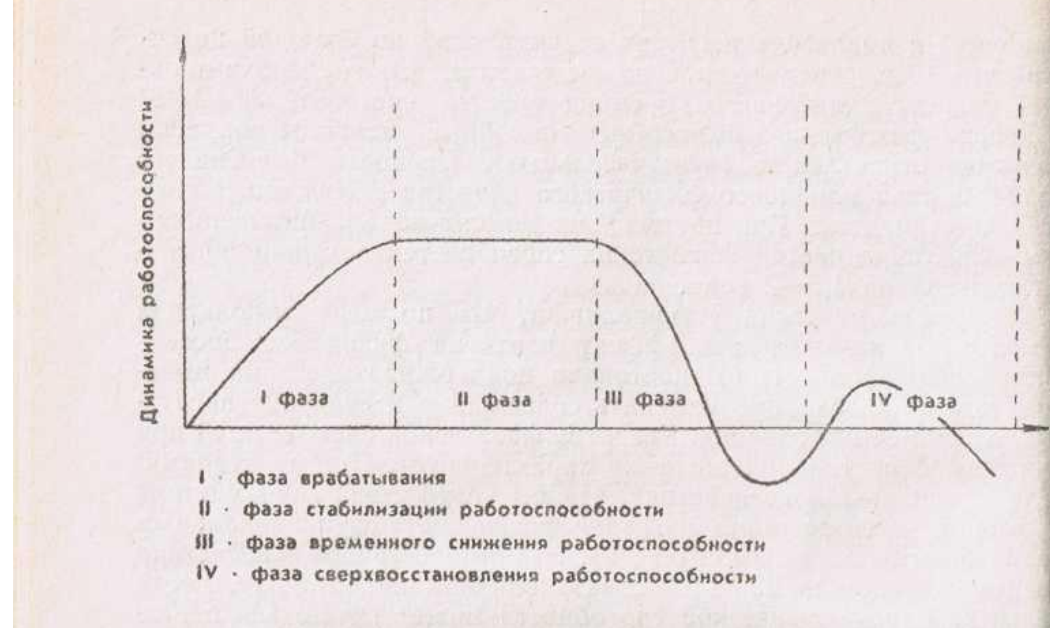
б) неурочные, отличительные черты:

- ограниченное содержание занятия;
- упрощенная структура занятия;
- проявление личной инициативы занимающихся;
- содержание занятий определяется интересами занимающихся.



Урок – основная форма ФВ

Структура урока — это закономерный порядок объединения частей и элементов урока.



Существуют 3 фазы в динамике работоспособности:

1. Зона врабатывания.
2. Устойчивое состояние.
3. Зона снижения работоспособности (выраженного утомления).

Назначение частей урока

Подготовительная часть:

- начальная организация занимающихся (подготовка к уроку, построение);
- формирование установки на занятие (постановка задач урока);
- функциональная подготовка (легко дозируемые упражнения, ОРУ, бег и т. п.);
- специальная часть разминки (для спортивных-тренировочных занятий).



Основная часть:

- решение основных задач урока (обучение движениям, развитие физических качеств, физкультурных знаний, оздоровительные задачи);
- последовательность решения образовательных задач (начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование);



Заключительная часть:

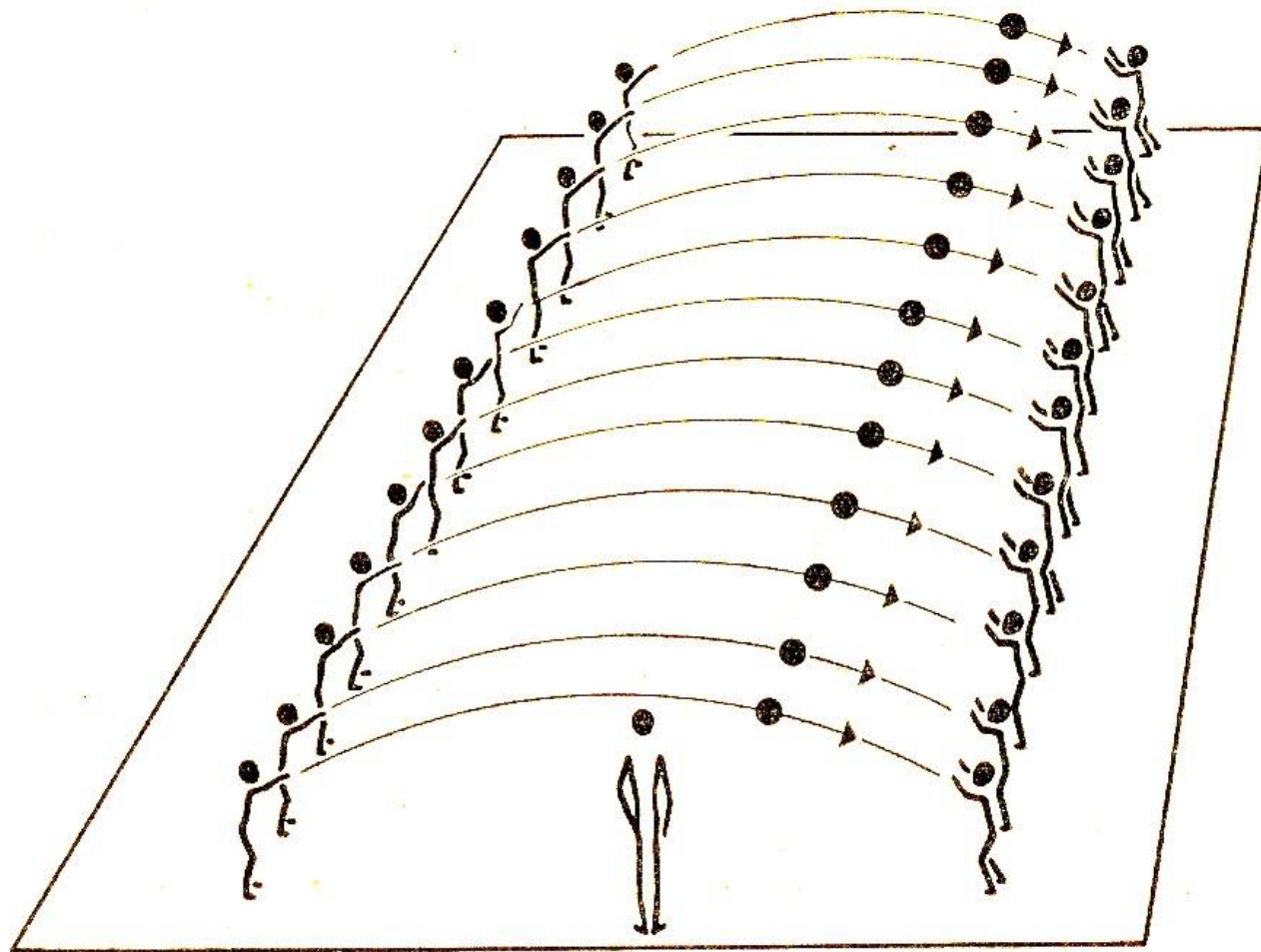
- цель — снижение функциональной активности;
- используются легко дозируемые упражнения;
- анализ урока;
- домашнее задание.





Методы (способы) организации деятельности на занятиях ФК:

- Фронтальный метод — класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнял



- Групповой метод — класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.



- Станционный метод — по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.

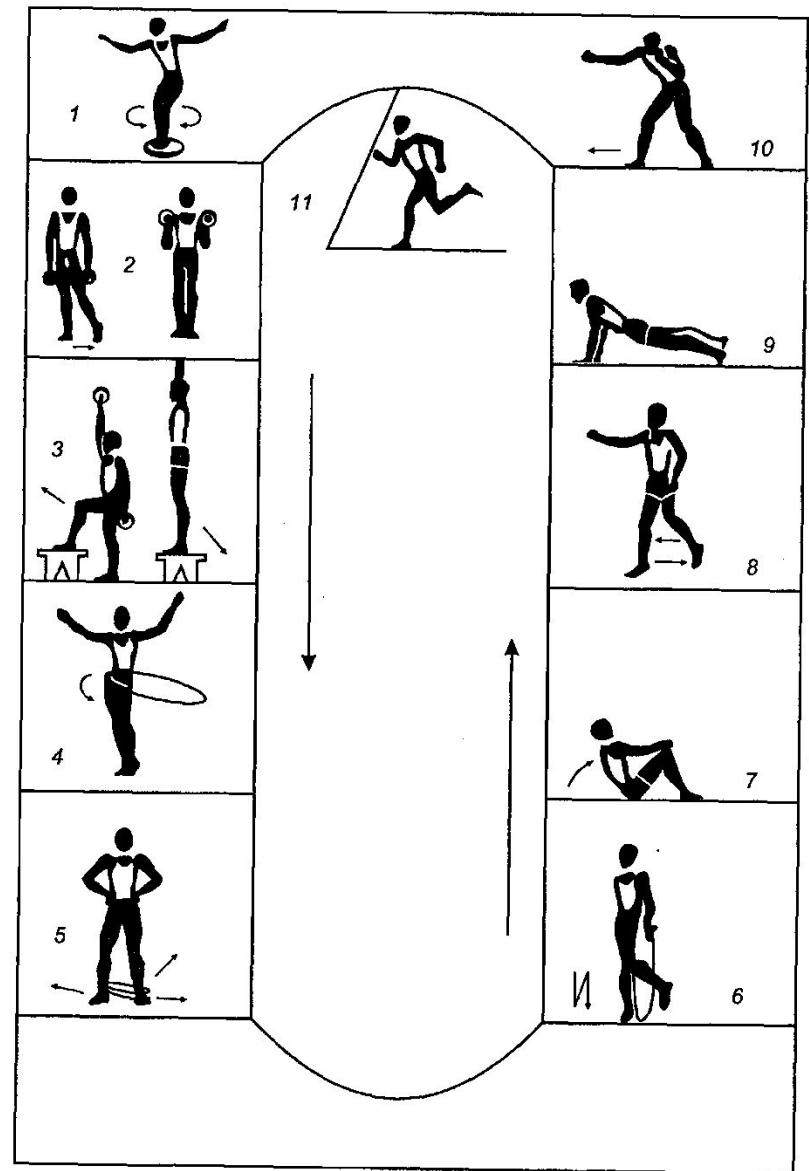


Рис. 43. Вариант проведения танцевально-гимнастических упражнений методом круговой тренировки (по В. Г. Беспутчику, 1996).
 Станции: 1 — танец на диске «Здоровье»; 2 — танец с гантелями; 3 — степ; 4 — танец с обручем; 5 — танец с резиновым бинтом; 6 — танец со скакалкой; 7 — «Танец живота»; 8 — танец лыжника; 9 — танец силача; 10 — танец боксера; 11 — бегун (бег в ритме звучащей музыки)

- Индивидуальный метод — отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.



МЕТОДИКА ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ.

Дозировать нагрузку – это значит направленно регулировать ее объем и интенсивность.

Увеличение объема нагрузки достигается наиболее

рациональной общей плотностью урока.

ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ урока называется отношение

времени, использованного педагогически

оправданно, ко всей продолжительности урока.

МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ – отношение времени на

выполнение упражнений ко всей

МНОГООБРАЗИЕ УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Все урочные формы занятий физическими упражнениями можно подразделить по их направленности:

- уроки общей физической подготовки,
- тренировочные уроки по видам спорта,
- уроки профессионально-прикладной физической подготовки.

По характеру учебной работы выделяют:

- уроки освоения нового учебного материала,
- уроки совершенствования и закрепления,
- уроки смешанного типа,
- контрольные уроки.

МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

№ п/п	Тип урока	Моторная плотность
1.	Вводный урок	10% - 40%
2.	Урок ознакомления с новым материалом	20% - 40%
3.	Урок разучивания нового материала	30% - 50%
4.	Урок закрепления и совершенствования нового материала	50% - 80%
5.	Контрольный урок	40% - 50%
6.	Комбинированный урок	40% - 60%
7.	Сюжетные уроки (сказка, путешествие ...), урок-соревнование	30% - 60%
8.	Урок - круговая тренировка	50% - 80%

НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Для неурочных форм занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также обучения определенным действиям. В методике проведения неурочных форм занятий много общего с методикой проведения уроков.

Наряду с этим есть и методические отличия, связанные прежде всего со спецификой содержания неурочных занятий и с характером

руководства ими.

По характеру руководства следует различать следующие формы проведения неурочных занятий:

- индивидуальные (зарядка, гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная физическая и спортивно-техническая подготовка, прогулки др.);

- самодеятельные групповые занятия (игры, туристские походы, состязания и др.) под руководством чаще всего выбранного, а иногда назначенного лица;
- организованные групповые занятия (спортивные соревнования, оздоровительные занятия, физкультурные праздники и др.), осуществляемые под руководством преподавателя.