

# **Методическая система учителя физкультуры Колесникова Алексея Витальевича**

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 78  
город Краснодар, 2012 г.**

# Тема:

**«Комплексное использование  
урочных и неурочных форм  
физического воспитания в  
практической работе  
в МБОУ СОШ № 78»**

**ИДЕЯ.** Комплексное  
использование  
различных видов  
программного  
материала на уроках  
физической культуры в  
1 - 4 классах

# Актуальность:

**В СВЯЗИ С ТЕНДЕНЦИЕЙ К СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ И НЕДОСТАТОЧНЫМ ОБЪЕМОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, НЕОБХОДИМО ОПТИМИЗИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», «ГИМНАСТИКИ», «СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР» В СОДЕРЖАНИИ УРОКОВ ПОЗВОЛЯЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ, ИХ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВАЦИЙ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ ПОДХОДЫ К МАЛЬЧИКАМ И ДЕВОЧКАМ, А ТАК ЖЕ К УЧАЩИМСЯ, С НИЗКИМ,**

# ***Гипотеза:***

**ПРЕДПОЛАГАЛОСЬ, ЧТО ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПО РАЗДЕЛАМ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», «ГИМНАСТИКА», «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», ПОЗВОЛЯЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОПРЕДЕЛЕНИИ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЁТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ЧТО ОБЕСПЕЧИТ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО**

# *Цель:*

**ОБЕСПЕЧИТЬ**

**ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 - 4  
КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ МБОУ СОШ № 78.**

# Задачи:

- 1.** *Определить пути повышения урочных форм физического воспитания на основе комплексного использования различных видов программного материала.*
- 2.** *Определить эффективность внедрения в практику МБОУ СОШ № 78., разработанной комплексной методики уроков физической культуры*
- 3.** *Обосновать и разработать содержание уроков физическая культура на основе средств и методов, разделов «легкая атлетика», «гимнастика», «спортивные игры».*

# Методическая система

Урочная форма

Неурочная форма

Воспитательное

НАПРАВЛЕНИЯ:  
Образовательное

Оздоровительное

Программное  
обеспечение

Педагогические  
приемы и методы

Надпредметное  
направление

Образовательный процесс



# Формируемые

## компетентности:

- умение учащихся подбирать адекватные к их текущему состоянию средства и методы физической подготовки
- умение оценивать своё физическое состояние.
- формирование знаний, умений и навыков самостоятельного применения физических упражнений по разделам «легкая атлетика», «гимнастика», «спортивные игры».
- формирование знаний о влиянии на организм физических нагрузок.

# Формируемые

## компетентности:

- умение определять количество, интенсивность и условия выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств у школьников
- выработка потребности к мотивации к физической активности.
- формирование здорового образа и стиля жизни у современных школьников
- формирование ценности здоровья у мальчиков и девочек

## **Формируемые надпредметные направления:**

- **художественно – эстетическое;**
- **физкультурно-оздоровительное;**
- **гражданско – патриотическое;**
- **туристско – краеведческое.**

# «Веселые старты»



# *Результативность и эффективность методической системы.*

1. На уроках физической культуры 1 - 4 классов целесообразно применение средств и методов 3-х разделов программы: «легкая атлетика», «гимнастика», «спортивные игры», при условии комплексного решения образовательных, развивающих и воспитательных задач физического воспитания.

# *Результативность и эффективность методической системы.*

2. При проведении уроков физическая культура необходимо:

- по разделу – «гимнастика» - в основную или заключительную часть урока включать элементы спортивных игр;
- по разделу - «легкая атлетика», в подготовительную и заключительную части необходимо включать средства и методы - «гимнастики»;
- по разделу - «подвижные игры», в подготовительную и заключительную часть целесообразно включать элементы «легкой атлетики» и «гимнастики».

## *Результативность и эффективность методической системы.*

3. Основным требованием к содержанию методики комплексных уроков физической культуры, является получение оздоровительного тренировочного эффекта (оптимальный пульсовый режим в основной части уроков в пределах 140-180 ударов в мин.)
4. Результаты мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся 1-4 классов 2010 - 2012 году подтвердили эффективность внедрения в практику МБОУ СОШ №78., комплексного использования различных видов программного материала на уроках физическая культура.