

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Урмарская средняя общеобразовательная школа им. Г.Е.Егорова»



Методическая разработка
внеурочного занятия по физической культуре по теме:
«Общая физическая подготовка»



Автор: Табаков Вячеслав Геннадьевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Стаж работы: 37 лет

Педагогическое кредо: « Если педагог ожидает выдающихся
успехов от детей, они действительно эти успехи начинают
показывать, даже если до этого считались не очень способными»

На сегодняшний день очень актуальной становится тема использования новых методических технологий и приемов на уроках и во внеурочной деятельности по физической культуре. Не секрет, что все с большей силой увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство учащихся перестают видеть интерес в данном предмете. Поэтому считаю, что для учителей физической культуры становится все более актуальным введение новых методик и приемов в свои уроки, чтобы возросла заинтересованность современного ученика, и появился интерес к занятиям физической культурой.

Сегодня у меня большое желание поделиться с учителями физической культуры с теми новыми инновационными технологиями, которые используются мной на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности на протяжении последних десятилетий.

Это, во-первых, применение **здоровьесберегающих технологий**, в требованиях которых входит следующее:

- *Дружеская обстановка на уроке по принципу «Один за всех и все за одного»;*
- *Воспитательная направленность занятия « Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые в физическом воспитании».*
- *Индивидуальный подход к каждому ребенку. « Нет не успешных в спорте»*
- *Дозировка заданий « Работаю в силу своих возможностей»*
- *Чередование видов деятельности (физических и умственных): « Думаю и двигаюсь только в правильном направлении»*
- *Занятия на свежем воздухе. « Небо, воздух и земля – наши лучшие друзья»*

На уроках мною предусматриваются следующие нормы:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития каждого учащегося, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, глаз, применение дыхательных упражнений.

Во- вторых, **применение личностно-ориентированного обучения**, которое предполагает создание для каждого обучающегося индивидуальной образовательной траектории, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культуры на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляя возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

Для достижения эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой ученик нацелен на собственный творческий поиск. А для этого в учебную деятельность ввожу разные типы и формы их проведения, не забывая о комплексном использовании фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное-диалогическое обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, технологии самоанализа достижений, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В – третьих, **использование информационно - коммуникативных технологий**, которые позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, вызывающем заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Известно, что уроки физической культуры включают также большой объём теоретического материала, поэтому применение электронных презентаций позволяют мне на уроке или во внеурочной деятельности наглядно показать технику выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографию спортсменов, осветить теоретические вопросы различных направлений.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей («Физическая культура и математика», «Физическая культура и русский язык») в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. Так же обучающиеся с удовольствием создают презентационный материал по различным темам в рамках выполнения домашних заданий.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат по физической подготовленности, так и прирост результата. Индивидуальные достижения ставлю в приоритет. Считаю важным, при выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Активно применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к выполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Серьезное внимание уделяю работе с временно освобождёнными обучающимися, которые присутствуют на уроках: они помогают в подготовке инвентаря, компьютерного оборудования, при судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий.

В результате использования вышеописанных технологий в повышении эффективности качества урока и внеурочной деятельности по физической культуре в современных условиях удастся следующее:

- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
- повысить качество знаний учащихся;
- раскрыть всесторонние природные способности учащихся;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных жизненных ситуациях;
- учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре на разных уровнях.



КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация

Общая физическая подготовка – педагогический процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Данная методическая разработка предназначена для проведения урока или внеурочного занятия по теме: «Общая физическая подготовка в разделе учебной и внеурочной программ. Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Во время занятия учащиеся закрепляют ранее изученные силовые и прыжковые упражнения, развивают координационные способности, приобретают умение рассчитывать индивидуальную силовую нагрузку.

Занятие ориентировано на учащихся с высоким, средним и ниже среднего уровнем развития физической подготовленности. Оснащение учебно-спортивной базы образовательного учреждения позволяет индивидуально подходить к регулированию нагрузки на каждого ученика. Нагрузка дается и индивидуально в зависимости от подготовленности. Необходимо, чтобы на занятии все учащиеся активно работали в меру своих сил и возможностей. (В течение всего занятия учащиеся имеют возможность вести самоконтроль, т.е. проводить диагностику действия физической нагрузки на организм, для чего в спортзале имеется Станция измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Учащимся, временно освобожденным от физических нагрузок, можно давать на уроках тестовые задания по теории предмета, также они могут быть активными помощниками учителя, работать на страховке, оказывая методическую помощь своим товарищам в выполнении упражнений, оказывать помощь педагогу при проведении теоретической пятиминутки с использованием компьютерных технологий.

Методическая разработка может быть использована преподавателями физической культуры, педагогами дополнительного образования в системе начального и среднего общего образования.



Технологическая карта занятия

Дата проведения:

Группа: средняя

Продолжительность: 45 минут;

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, удочка, гимнастическая скамейка, арифметические карты, фишки, удочка, компьютер, музыкальный центр.

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Личная методическая тема: Формирование у учащихся потребности в ведении здорового образа жизни.

Тип урока: Занятие по совершенствованию и закреплению умений и навыков.

Форма проведения занятия:

- 1.Фронтальная;
- 2.Групповая;
- 3.Индивидуальная.

Задачи:

1. Развитие физических качеств: скоростно - силовых качеств, силы мышц верхнего плечевого пояса, прыгучести, развитие силы мышц спины, силы мышц брюшного пресса, силы ног и рук.
2. Развитие и совершенствование двигательных навыков и умений.
3. Укрепление здоровья учащихся.
4. Воспитание самостоятельности, чувства взаимопомощи, организованности.

Части урока	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (под музыкальное сопровождение) (8-10 мин.)	1. Построение, приветствие. Сообщение задач, инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения: 3. Упражнения в ходьбе. 4. Упражнения в беге - бег –фартлэк -бег с изменением направления, бег с передачей мяча - упражнения ОРУ - упражнения на дыхание Построение в две шеренги Эстафета №1 «Передал-садись» Эстафета № 2 «Ведение мяча с бросками по кольцу»	1-2мин 3-4 мин. 3-4 мин.	Организация учащихся для проведения занятия. (Фронтальный метод) Следить за правильностью выполнения. При беге соблюдение дистанции. Четкость и правильность выполнения всех упражнений. Выработка точности, скорости. Выработка ловкости и быстроты

(Музыкальное сопровождение) Заключительная часть (5 -6 мин.)	Эстафета № 3 «Сбор фишек» (Приложение № 1) Эстафета № 4 «Туннель» (Приложение № 2,б) Эстафета №5 «Арифметическая разминка» (Приложение №2,а) Теоретическая пауза (Тема Зимних олимпийских игр в Корее) (Приложение № 3, № 4) Учебная игра в баскетбол Сбор в круг « Игра в удочку» Ход по кругу на расслабление и дыхание «Вдох – Выдох» Сбор в 2 полукруга (Приложение № 5) Построение в одну шеренгу: подведение итогов. Домашнее задание – выполнение вышеизложенных упражнений под контролем родителей. Уход детей в раздевалку	Выработка моторики пальцев, скоростных качеств. Выработка координационных особенностей. Выработка быстрой зрительно-мыслительной реакции (По сигналу учителя) Переключение с физической на знаниевую деятельность. Игра с соблюдением упрощенных правил игры. Развитие внимательности, реакции и прыжковых качеств. Расслабление и восстановление организма. Измерение частоты сердечных сокращений на станции «Пульс» Самооценивание. Оценивание учащихся педагогом. Подготовить детей к дальнейшей жизненной деятельности.
--	---	---

--	--	--	--

