



Методические особенности проведения уроков физической культуры в 5-6 классах в условиях фгос

Выполнил студент группы

Введение и актуальность



Физическая культура и спорт являются самостоятельным видом человеческой деятельности, и их значение в социальном развитии очень разнообразно. Физическое воспитание - это учебный процесс, направленный на воспитание здорового, совершенного тела, социально активного и морально устойчивого молодого поколения.

В научно-методической литературе основное внимание уделяется исследованию занятий физической культурой в 5-6 классах. Научное исследование посвящено содержанию процесса физической подготовки.

Объект исследования: уроки физической культуры в средних классах.

Предмет исследования: процесс построения и проведения уроков физической культуры в средних классах.

Цель исследования: рассмотреть особенности проведения уроков физической культуры и физического воспитания учащихся общего среднего образования.

Средства и формы физического воспитания



К настоящему времени в практике физического воспитания сформировался целый комплекс средств, который состоит из следующих видов:

- 1) физические упражнения;
- 2) использование оздоровительных сил природы — закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.;
- 3) использование гигиенических факторов — режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.;
- 4) специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажёрные устройства;
- 5) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства — выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений



В совокупности средств физического воспитания и развития школьников особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит естественным силам природы (солнце, воздух, вода). Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся.

По словам академика И.П. Павлова, нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается и спит в определенном ритме, то к каждому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как срабатывают уже закрепленные нервные связи, «пусковые» механизмы.

Способы организации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке



Успешное проведение уроков физического воспитания возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием.

Для обеспечения достаточной готовности к предстоящей учебно-воспитательной работе необходимо:

- а) определить ее содержание, соответствующие организационные мероприятия, а также структуру занятия;
- б) составить конспект;
- в) привести себя в состояние готовности к работе (имеется в виду двигательная, речевая и другая предварительная подготовка);
- г) подготовить к предстоящим действиям своих помощников;
- д) подготовить места для занятия;
- е) проверить состояние оборудования, учебного инвентаря и др



Собственно воспитательно-образовательное содержание урока определяется путем разработки четких педагогических задач. Каждая такая задача решается с помощью определенных физических упражнений. Отбор этих упражнений должен осуществляться очень вдумчиво. После определения содержания урока следует разработать его структуру

Результаты разработки содержания и структуры урока необходимо оформить в виде конспекта урока

Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она обязательна для учащихся физкультурных учебных заведений, проходящих педагогическую практику, для каждого начинающего педагога



Важное место в подготовке к проведению очередного урока занимает собственно речевая и двигательная подготовка педагога, поскольку от нее во многом зависит успешное руководство работой занимающихся

При этом надо обратить внимание на образность изложения, интонацию голоса и другие речевые приемы.

Двигательная подготовка педагога к проведению урока сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать занимающимся

Немаловажное значение в подготовке педагога к занятиям имеет его внешний облик. Костюм и обувь должны соответствовать условиям проведения занятий и выполняемым упражнениям



Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в начальных классах школы, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки.

Поточный способ - учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают.



Таким образом , методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми

Для того чтобы занятия физкультурой оказывали многогранное воздействие на организм учащихся, практически все основные методы физического воспитания используются в различных сочетаниях – физические упражнения, природные и гигиенические факторы

Подготовка к курсу начинается с планирования учебного процесса. В дополнение к учебным задачам, планы уроков также отражают задачи обучения учащихся. Отличительной особенностью современных занятий физкультурой является вариативность их структуры.



Спасибо за
внимание