

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Выпускная квалификационная работа

По направлению подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1408138

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« _ » _____ 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФК-403

А.А. Самарич

(подпись)

Руководитель

Ст. преподаватель

Т.В. Мягкоступова

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 72 страниц: источников литературы на 3 страницах, приложения на 2 страницах.

Ключевые слова: физическая культура, старший школьный возраст, программа по физической культуре.

Объект исследования - процесс занятий по физической культуре в старших классах.

Предмет исследования - особенности организации, содержания и методики преподавания урока физической культуры в старших классах.

Цель работы – изучить и раскрыть организацию, содержание и методики преподавания урока физической культуры в старших классах.

Основные задачи:

1. Изучить научно-методическую и учебную литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности старшеклассников.
3. Выявить особенности организации, содержания и методов урока по физической культуре в старших классах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАШИХ КЛАССАХ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1.1 Школьная программа по физической культуре в 10-11 классах.....	7
1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности старшеклассников.....	28

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

30

2.1 Особенности организации проведения урока физической культуры в старших классах.....	30
2.2 Особенности содержания урока физической культуры в старших классах.....	34
2.3 Особенности методики проведения уроков физической культуры в старших классах.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт - это самостоятельный вид человеческой деятельности, важность которого в развитии общества очень разнообразна.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

Физическое воспитание как академическая дисциплина выполняет важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Универсальная физическая подготовка расширяет возможности человека в любой области социальной деятельности, повышает его выносливость, эффективность, повышает сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Физическая активность способствует развитию и улучшению ряда умственных качеств, особенно устойчивости, мужества, решительности и т. д.

Именно в школе закладываются основы физического воспитания для молодого поколения. Это осуществляется всей системой физического воспитания: уроки физической культуры, внеучебная работа, внеклассные мероприятия в общественном здравоохранении, т. е. целый комплекс мероприятий, в процессе которых формируются знания, привычки, формирующие физическую культуру школьника.

Основной формой обучения являются уроки физкультуры, целью которых является предоставление ученикам знаний и практических навыков, необходимых для овладения жизненными двигательными действиями; содействовать развитию гибкости, силы, скорости, выносливости и других физических качеств; для содействия здоровью и физическому развитию детей, а также для улучшения физической и умственной деятельности; распределять интерес и развивать привычку к регулярной самозанятости с различными видами физических

упражнений рекреационного характера; Способствовать гармоничному развитию личности ученика.

Актуальность. В настоящее время урок физической культуры, как целостный учебно-воспитательный процесс, в ряде некоторых школ в полной мере, к сожалению, не реализуется, а кое-где его даже вообще нет. Причины этому могут быть различные: от малого объема знаний учителя, халатного отношения к своему предмету до отсутствия специалиста вообще и д. р. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе звучит злободневно.

От качества урока зависит очень многое, вплоть до состояния здоровья занимающихся (Велитченко В. К., 1993). И поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. Урок физической культуры возлагает большую ответственность на учителя, как очень специфичный вид деятельности педагога, и требует особого внимания к себе [28].

Степень оснащения темы в литературе с указаниями ученых, основы научных исследований: (А.П. Матвеев, В. И. Лях).

Цель: изучить и раскрыть организацию, содержание и методики преподавания урока физической культуры в старших классах.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую и учебную литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности старшекласников.
3. Выявить особенности организации, содержания и методов урока по физической культуре в старших классах.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре в старших классах.

Предмет исследования: особенности организации, содержания и методики преподавания урока физической культуры в старших классах.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы

- синтез
- сравнение

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в использовании информации преподавателями, при повышении образовательного уровня при изучении физической культуры в 10-11 классах.

Теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в обобщении теоретических представлениях о организации, содержания и методов преподавания урока физической культуры в старших классах.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАШИХ КЛАССАХ

1.1 Школьные программы по физической культуре в 10-11 классах

Школьное формирование в современных условиях вызвано обеспечить многофункциональную грамотность и общественную адаптацию обучающихся на базе получения ими компетентного навыка в области учения, познания, профессионально-трудового выбора, личного формирования, ценностных ориентаций и смысла-творчества. Это предопределяет направленность целей преподавания на развитие компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном мире, ясно представляющей собственные потенциальные способности, средства и методы реализации подобранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования считается формирование детей как компетентной персоны посредством включения его в разнообразные виды ценностной человеческой деятельности: обучение, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смысла жизни. С этих позиций подготовка рассматривается как процесс освоения не только лишь конкретной суммой знаний и системой определенных умений и способностей, но и как процесс освоения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учеников постоянные мотивы и потребности в бережном взаимоотношении к собственному здоровью и физической подготовленности, целостном формировании собственных физических и психологических качеств, креативном применении средств физической культуры в организации здорового образа бытия. В ходе изучения тренировочного материала у учеников создается целое понимание о физической культуре, как общественном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законодательстве и закономерностях формирования, и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное составление плана учитывает применение единой программы физического обучения учеников и учитывает углубление преподавания учащихся базовым двигательным действиям, в том числе технику ключевых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Пункт «Основы знаний о физической культуре» учитывает исследование теоретических проблем согласно углублению познаний о личной гигиене учеников, о воздействии уроков физическими упражнениями на главные концепции организма человека, на формирование общественных, трудовых, волевых и моральных качеств человека, на получение понятия о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных уроков. В период исследования определенных областей программы предполагаются обучающимся теоретические данные на уроках о ключевых видах спорта, о безопасности и оказании 1 помощи при травмах.

Исследование физической культуры на базовом уровне посредственного (полного) общего образования нацелено на результат последующих целей:

- Формирование физических свойств и способностей, усовершенствование многофункциональных возможностей организма, улучшение индивидуального самочувствия.

- Развитие бережливой позиции к своему здоровью, необходимости в упражнениях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работе.

- Освоение технологиями нынешних оздоровительных систем физического обучения, обогащение персонального навыка уроков специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми типами спорта.

- Осваивание концепции познаний о упражнениях физической культурой, их роли и смысле в создании полезного вида жизни и общественных ориентаций.

- Получение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение способностями креативного сотрудничества в общественных формах обучения физическими упражнениями.

На основе требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования подразумевается осуществить актуальные

в настоящее время компетентный, личностно-ориентированный, деятельностные комбинация, которые характеризуют задачи физического обучения учеников 10–11 классов:

– Помощь гармоничному физическому формированию, выработка умений применять физические упражнения, гигиеничные процедуры и условия внешней среды с целью поддержания состояния самочувствия, противостояния стрессам.

– Развитие социальных и индивидуальных взглядов о престижности высокого уровня здоровья и многоплановой физической подготовленности.

– Увеличение моторного опыта с помощью освоения новыми моторными действиями и развитие умений использовать их в разных по трудности обстоятельствах.

– Последующее формирование кондиционных и координационных возможностей.

– Развитие познаний о закономерностях двигательной деятельности, спортивной тренировке, значении уроков физической культурой с целью предстоящей рабочей деятельности, исполнении функции отцовства и материнства, подготовке к работе в армии.

– Фиксирование необходимости к постоянным делам физиологическими процедурами и выбранным типом спорта.

– Развитие соответственной самооценки личности, нравственного самосознания, миропонимания, коллективизма, формирование целеустремлённости, решительности, выдержки, силы воли.

– Последующее формирование психологических действий и подготовка основам психологической регуляции.

Общая оценка тренировочного предмета

Данная программа рассчитано на требование просветительного учреждения со стандартной базой для уроков физическим обучением, обычным комплектом спортивного инвентаря и оснащения. Физическая культура считается частью образовательной области и изобретена с учетом логики тренировочного движения среднего (полного) образования, между предметных и внутри настоящих связей,

планирование вопросов преподавания осуществляется в логике отдельного развития моторного умения. Тренировочное содержание любого из областей проекта излагается в логике от единого к индивидуальному и от индивидуального к конкретному, что задает определенную логику в изучении подростками тренировочного предмета, гарантирует переход усваиваемых познаний в фактические способности и умения.

Основная концепция направления состоит в гармонизации духовных и физических сил, создании общечеловеческих ценностей, как состояние здоровья, физическое и психологическое благосостояние.

Специфика направления «Физическая культура» 10-11 классов потребует особенной организации тренировочной работы подростков в форме: уроки физической культуры, спорт состязания и праздники, обучения в спортивных секциях и кружках, независимые обучения физическими упражнениями (домашние деятельности).

Физическая культура представляет немаловажную значимость, как в фактической, так и в духовной жизни общества. Фактическая область образования согласно физической культуре — это двигательная динамичность, что напрямую сопряжена с совершенствованием физической природы человека, развитие двигательных способностей и формирование физических качеств устанавливают его физическую трудоспособность, духовная - с умственным развитием человека, формированием нрава и единой культуры. Духовно богатый человек создаст взаимоотношения с иными народами на базе взаимопонимания и отзывчивости, умения слушать в себе и обнаруживать в самом себе необходимые актуальные решения. Другими словами, являться терпимым. Духовное здоровье считается трудным сочетанием основных свойств личности и социального сознания, обеспечивающим жизнестойкость человека и в целом общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) работы определена тем, что она дает возможность подросткам не только лишь улучшать физические качества и укреплять здоровье, изучать физические упражнения и двигательные воздействия, однако и благополучно совершенствовать психические процессы и

нравственные свойства, создавать понимание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки согласно этому объекту нельзя быть интеллектуальным человеком, так как с поддержкой физических упражнений и иных средств физического обучения возможно в просторном диапазоне менять функциональные положение организма, целенаправленно корректировать его, при этом улучшать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, повышать трудоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и так далее.

Обучение физической культуре предоставляет возможность совершенствоваться у учеников основные физические качества и повышать многофункциональные возможности организма, формирует у них понимание о физической подготовке и физической нагрузке и её воздействии на формирование систем организма.

Физическая культура как формирование вносит собственный вклад в создании внутреннего и физического здоровья ученика, способствует многостороннему развитию учащихся, содействует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям развития единой культуры россиян.

При организации процесса преподавания в рамках данной программы подразумевается использованием последующих педагогических технологий преподавания: организации независимой деятельности, творческой работы, организации массового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная работа по предмету учитывается в конфигурациях: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Самочувствия», спортивные состязания по видам спорта.

Описание места тренировочного предмета и направления в учебном плане.

Рабочая программа с целью 10-11 классов составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учеников 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2010г.

Количество времен согласно программе - 105 часов

По учебному плану – 105 часов, 3 часа в неделю. (Приложения 1)

Сущность учебного курса «Физическая культура»

Содержание программного использования материала уроков в планировании состоит из двух ключевых элементов: базовой и вариативной (дифференцированной). Для изучения базовых основ физической культуры, которые нужны и обязательны для любого учащегося, отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Базовая часть осуществляет необходимый минимум создания согласно предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет повышения сложности элементов на основе ранее изученных. Для ознакомления с теоретическими сведениями возможно выделять время, как в ходе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально назначенного для данной цели.

Компетентности подход устанавливает последующие характерные черты предъявления содержания образования: оно показано в виде трех предметных блоков, которые обеспечивают развитие компетенций.

В первом блоке представлен информативный компонент – исследование культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и баз безопасности жизнедеятельности. Данный элемент содействует формированию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке показан операциональный компонент, содержащий в себе двигательные умения и способности (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Данный элемент дает возможность создавать у учеников коммуникативную компетенцию и зону ответственности личностного самосовершенствования.

В 3-ем блоке показан мотивационный компонент, который показывает условия к обучающимся (что они обязаны понимать, уметь, показывать).

Таким образом, тематическое планирование гарантирует взаимосвязанное формирование и совершенствование основных, обще предметных и предметных компетенций.

Личностная направленность образовательного движения выявляет преимущество воспитательных и развивающих целей преподавания. Умение учеников осознавать причины и логику формирования физических и психических процессов раскрывает возможность для осознанного восприятия всего многообразия мировоззренческих, социокультурных систем, имеющих в современном обществе. Система тренировочных уроков призвана содействовать формированию индивидуальной самоидентификации, гуманитарной культуры подростков, их приобщению к ценностям государственной и международной культуры, увеличению мотивации к общественному познанию и творчеству, обучению лично и социально востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельности подход отображает стратегию нынешней образовательной политики: потребность обучения лица и гражданина, встроенного в современный ему социум, обращенного на усовершенствование этого общества. Концепция уроков направлена не столь на передачу «готовых знаний», сколько на развитие активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей необходимыми способностями и психологическими установками к независимому поиску, отбору, рассмотрению и применению информации. Это несомненно поможет выпускнику приспособиться в обществе, где размер данных увеличивается в геометрической прогрессии, где общественная и компетентная успешность непосредственно зависят от положительного взаимоотношения к новациям, самодостаточности мышления и предприимчивости, от готовности демонстрировать творческий подход к процессу, находить неординарные методы решения трудностей, от готовности к плодотворному взаимодействию с людьми.

Основой считается развитие требований к степени подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее основную особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от средства

«предметных результатов» (то есть просветительных итогов, достигаемых в рамках отдельных тренировочных объектов) к интегративным итогам. Подобные итоги представляют собою общие методы работы, которые отображают специфику не единичных объектов, а ступенек единого образования. В государственном стандарте они закреплены как единые тренировочные умения, навыки и методы человеческой деятельности.

Дидактическая модель преподавания и преподавательские средства отображают модернизацию баз тренировочного движения, их переориентацию на результат определенных итогов в варианте сформированных умений и способностей учеников, общих методов работы. Развитие целостных представлений о физической культуре станет реализоваться в процессе созидательной работы учеников на базе индивидуального осмысления фактов и явлений физического развития. Особенное внимание уделяется познавательной активности учеников, их мотивированности к независимой тренировочной работе. Это подразумевает все более обширное применение нестандартных форм уроков, в том числе технологии ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и так далее.

Учащиеся обязаны получить умения согласно формированию своего алгоритма постановки познавательных проблем, выражать проблему и цели собственной деятельностью, устанавливать соответственные методы и способы постановки проблемы, предсказывать ожидаемый итог и сравнивать его с своими знаниями согласно физической культуре. Ученики обязаны обучиться демонстрировать итоги индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Акцентированное интерес к результативным конфигурациям тренировочной работы подразумевает актуализацию информативной компетентности учеников: развитие простых навыков деятельности с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям согласно поиску и рассмотрению информации,

представленной в различных знаковых системах (документ, схема, список, модель), применению методов электронной обработки при поиске и систематизации данных.

Важнейшее значение имеет освоение учениками коммуникативной зоной ответственности: выражать свою позицию согласно обговариваемым проблемам, применяя для аргументации познания в сфере физической культуры.

С точки зрения формирования умений и способностей рефлексивной работы особенное внимание уделено возможности учеников самостоятельно создавать собственную тренировочную работу (установка цели, составление плана, установление рационального соответствия цели и средств и другое). Производить оценку её итоги, устанавливая предпосылки появившихся проблем и пути их ликвидации, понимать сферы собственных интересов и сопоставлять их со своими тренировочными достижениями, особенностями собственной личности.

Стандарт нацелен на развитие ученика – гражданина и патриота Российской Федерации, формирование религиозно-нравственного общества ученика, его государственного самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В ходе преподавания должно быть сформировано способность выражать собственные мировоззренческие убеждения и на данной основе – развитие гражданственности и патриотизма.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, представление физической культуры личности.

Ценностные ориентации личной физкультурной деятельности: улучшение здоровья; физическое развитие и создание здорового образа жизни. Сегодняшнее олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических процедур в отечественной и иностранной культуре, их миссии и проблемы, основные принципы содержания и формы организации.

Психолого-преподавательские основы

10 класс. Методы персональной организации, планирования, регулировки и контролирования за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Ключевые формы и разновидности физических процедур. Представление телосложения и характеристика его ключевых видов, способы формирования комплексов физических упражнений из нынешних систем физического обучения. Ключевые технико-тактические воздействия в выбранном виде спорта.

11 класс. Основные принципы организации и выполнения спортивно-массовых соревнований согласно различным видам спорта. Характерные черты независимой подготовки к участию в спортивно-массовые мероприятия. Методы регулировки массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Значимость физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и поддержания здоровья. Основные принципы организации двигательного режима, оценка процедур и отбор форм занятий в связи от особенностей индивидуальной тренировочной деятельности, здоровья и показателей самочувствия.

11 класс. Характерные черты технической безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм уроков физической культурой и спортом. Вредные привычки, предпосылки появления и пагубное воздействие на состояние здоровья.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая занятия. Части йоги.

Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Воздействие игровых упражнений на рост координационных способностей, психометрические движения, развитие моральных и волевых качеств. Правила игры. Техника защищенности при упражнениях баскетболом. Организация и осуществление соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при упражнениях баскетболом.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Воздействие игровых упражнений на формирование координационных способностей, психометрические процессы, развитие моральных и волевых свойств.

Правила игры. Оборудование безопасности при упражнениях волейболом. Организация и осуществление соревнований. Самодисциплина и дозировка нагрузки при упражнениях волейболом.

Гимнастика с деталями акробатики.

10–11 классы. Основные принципы биомеханики гимнастических упражнений. Воздействие на телосложение гимнастических упражнений. Оборудование безопасности при упражнениях гимнастикой. Оказание первой помощи при упражнениях гимнастическими упражнениями. Самодисциплина при упражнениях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10–11 классы. Основные принципы биомеханики легкоатлетических упражнений. Воздействие легкой атлетики на формирование двигательных качеств. Правила выполнения соревнований. Оборудование защищенности при проведении уроков легкой атлетикой. Самодисциплина при упражнениях легкой атлетикой.

В следствии изучения Образовательного минимума содержания тренировочного предмета «физическая культура» ученики согласно завершению средней школы, обязаны достичь последующей степени физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в формировании окружения и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его значимость и роль в современном обществе, воздействие на формирование массовой физической культуры и спорта высших достижений.

Роль и значение уроков физической культурой в укреплении самочувствия человека, предотвращение вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные характерные черты физического и психологического формирования и их взаимосвязь с систематическими уроками физическими упражнениями.

Особенности функционирования основных органов и строений организма во время уроков физическими упражнениями, характерные черты планирования личных уроков физическими упражнениями разной ориентированности и контролирования их эффективности.

Особенности организации и выполнения индивидуальных уроков физическими упражнениями общей безусловно-прикладной и оздоровительно - корригирующей ориентированности.

Особенности преподавания и самообучения двигательным действиям, характерные черты формирования физических возможностей на упражнениях физической культурой.

Особенности форм обыкновенных и внешкольных уроков физическими упражнениями, основные принципы их структуры, нахождения и направленности.

Особенности содержания и ориентированности разных систем физических процедур, их оздоровительную и развивающую результативность.

Соблюдать принципы:

Личной гигиены и закаливания организма.

Организации и выполнения самостоятельных и непрофессиональных форм уроков физическими упражнениями и спортом.

Культуры действия и взаимодействия во время групповых уроков и соревнований.

Профилактики травматизма и оказания 1 помощи при травмах и ушибах.

Экипировки и применения спортивного инвентаря на упражнениях физической культурой.

Проводить:

Самостоятельные и непрофессиональные занятия физическими упражнениями с единой безусловно-прикладной и оздоровительно - корригирующей тенденцией.

Контроль за персональным физиологическим формированием и физической подготовленностью, физической трудоспособностью, осанкой.

Приемы страховки и само страховки в период уроков физическими упражнениями, способы оказания 1 помощи при травмах и ушибах.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учениками младших классов.

Судейство состязаний согласно одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные сложные комплексы физических упражнений разной направленности.

Планы-конспекты личных уроков и систем уроков.

Определять:

Уровни персонального физиологического формирования и двигательной подготовленности.

Эффективность уроков физическими упражнениями, многофункциональное положение организма и физиологическую работоспособность.

Дозировку физической нагрузки и нацеленность влияний физических упражнений.

Важной характерной чертой образовательного движения в средней школе считается оценивание учеников. Оценивание учеников предусмотрено как по окончании исследования раздела, так и по грани текущего освоения умений и способностей.

По окончании основной школы ученик обязан продемонстрировать степень физиологической подготовленности не ниже результатов, повергнутых в разделе «Демонстрировать», что отвечает обязательному минимуму содержания образования.

На государственные, областные и этнокультурные особенности в проекте отведено 10-15% учебного периода. Проблемы разделов национально-регионального компонента в 10 - 11 классах: «Участие Уральских спортсменов в

легкоатлетических состязания», «Развитие спортивных игр в Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола в Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики в Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола в Урале», «Уральские лыжники – участники Великой Отечественной войны», «Национальные виды борьбы», «Спортивные школы в нашем городе», «Спортивные учебные заведения Урала», «Национальные виды борьбы», «Национальные игры с мячом».

Также национальные, региональные и этнокультурные характерные черты представлены в виде тестирования. Испытание ведется в ходе урока и в отдельно назначенных уроках согласно Областным, школьным и программным исследованиям два раза в год (в начале и в завершении года). При подборе материала изменчивой части предпочтение отдавалось разделам, которые позволяют осуществлять уроки, принимая во внимание вещественную базу школы, персональные возможности ребенка, квалификацию педагога физической культуры.

По предпочтению общеобразовательного учреждения в материал вариативной части введен пункт «Спортивные игры»: футбол, лыжная подготовка, «Кроссовая подготовка».

Описание вещественно-технологического предоставления просветительного движения.

К физкультурному оборудованию предъявляются преподавательские, эстетические и гигиеничные требования.

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10-11 классе обучающиеся обязаны знать/понимать:

- основные принципы истории развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (в СССР);
- характерные черты формирования избранного вида спорта;
- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;
- преподавательские, физические и психические основы преподавания двигательным действиям и обучения физических качеств, инновационные формы

возведения занятий и систем уроков физиологическими упражнениями с различной многофункциональной направленностью;

- биодинамические характерные черты и сущность физических упражнений обще развивающей и улучшающей ориентированности, основы их применения в решении задач физического развития и поддержания здоровья;

- физиологические основы работы систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при наличии мышечных нагрузках, способности их формирования и улучшения орудиями физической культуры в разные возрастные этапы;

- возрастные особенности формирования основных психических процессов и физических качеств, способности развития индивидуальных качеств и качеств личности с помощью постоянных уроков физической культурой;

- психофункциональные характерные черты своего организма;

- персональные методы контролирования, за формированием адаптационных качеств организма, поддержания самочувствия и увеличения физической подготовленности;

- методы организации независимых уроков физиологическими упражнениями с различной функциональной тенденцией, принципы применения спорт инвентаря и оснащения, основы формирования простейших спортивных сооружений и площадок;

- принципы индивидуальной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при упражнениях физиологическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно реализовывать двигательные действия выбранного вида спорт специализации, применять их в обстоятельствах конкурсной деятельности и организации своего досуга;

- проводить независимые обучения согласно формированию ключевых физических возможностей, корректировки выправки и телосложения;

- создавать персональный двигательный режим, выбирать и составлять план физические упражнения, сохранять степень персональной трудоспособности;

– осуществлять контроль и регулировать многофункциональное положение организма при исполнении физических нагрузок, достигать оздоровительного результата и улучшения физических кондиций;

- регулировать своими эмоциями, результативно взаимодействовать с взрослыми и ровесниками, владеть культурой общения;

- соблюдать принципы безопасности и профилактики травматизма на упражнениях физическими упражнениями;

- использовать современным спортивным инвентарём и оснащением, особыми техническими орудиями с целью увеличения производительности независимых форм уроков физической культурой;

- изучить воздействие уроков физическими упражнениями на характеристики физической подготовленности;

- изучить динамику характеристик физической подготовленности при упражнениях разными разновидностями спорта;

- изучить ответные взаимодействия организма на перегрузки различной силы, определять взаимосвязь между размером нагрузки и признаками ключевых систем организма;

- планировать достижения в технические двигательные действия в игровых видах спорта;

- планировать достижения в формировании физических свойств;

- планировать достижения в формировании осанки и телосложения;

- исследовать собственные достижения в технические двигательные действия в игровых видах спорта;

- исследовать собственные свершения в формировании физических качеств.

Решаемые проблемы дают возможность достигнуть цели направления физического обучения в 10-11 классе.

Целью физического обучения в школе считается помощь формированию физической культуры учеников. Установка на физическое развитие учеников подразумевает освоение подростками основами физической культуры, слагаемыми которой считаются: сильное состояние здоровья, оптимальное физическое развитие,

оптимальный степень двигательных возможностей, звания и навыки в сфере физической культуры, мотивы и изученные способы (умения) реализовывать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физиологического обучения, соединяющая обыкновенные, внеаудиторные и внешкольные формы уроков физиологическими процедурами и спортом, обязана формировать предельно подходящие требования для выявления и формирования не только физических, но и внутренних возможностей детей, его самоопределения. В этой взаимосвязи в базе основ последующего формирования системы физического обучения в школе обязаны находиться идеи демократизации, гуманизации, формирования индивидуального и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательского движения на базе современных психолого-преподавательских и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из 2-ух ключевых элементов: базисной и дифференцированной (вариативной). Осваивание базисных основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для любого учащегося. Без базового элемента неосуществима эффективная адаптация к существованию в обществе и результативное реализация трудовой деятельности вне зависимости от этого, нежели бы ни хотел молодой индивид работать в перспективе. Базовый элемент, по-другому называемый ядром, составляет основу общегосударственного эталона общеобразовательной подготовки в области физической культуры и не находится в зависимости от областных, государственных и личных отличительных черт учащегося.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры определена потребностью учета личных возможностей ребенка, областных, государственных и местных, особенностей работы школ.

Вторая, 3-я, 4-ая и 5-ая части проекты включают виды внеклассных и внешкольных мероприятий. Эффективность внеклассных конфигураций физического обучения, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной деятельности гарантируется общими стараниями руководителя школы, его заместителей по воспитательской и тренировочной работе,

преподавателей физической культуры, преподавателей начальной школы, физкультурного актива учеников старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих учреждений, родителей.

Преподавание направления сопряжено с преподаванием иных направлений государственного образовательного стандарта: физики, химии, биологии, ОБЖ и опирается на их сущность.

Курс предусматривает изучение следующих разделов. (Приложение 2)

Контроль достижения учащимися степени государственного образовательного стандарта выполняется в варианте возобновления изученного, исследования нового, передача нормативов; в последующих формах: собеседования, исследований, ревью-урока, состязания.

Основы познаний о физической культуре, мастерства и способности.

Естественные основные принципы.

10–11 - класс. Производить оценку воздействие возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физиологическое формирование и физическую готовность подростков. Опорно-двигательный аппарат и мышечная концепция, их значимость в исполнении двигательных действий. Понимать и осознавать движения нервной концепции в управлении процессами и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Значимость психических действий в обучении двигательным действиям и процессам. Предохранительные качества организма и их предотвращение средствами физической культуры. Осуществление ключевых движений и комплексов физических упражнений, предусматривающих возрастно-половые характерные черты подростков и сконцентрированно действующих на усовершенствование определенных физических функций организма. Составление плана и надзор личных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

10–11 - класс. Усовершенствование и самообразование двигательным поступкам, их значимость в формировании интереса, памяти и мышления. Разрешение проблем игровой и соревновательной деятельности с поддержкой

двигательных действий. Усовершенствование и совершенствование физиологических возможностей, воздействие данных процессов на физиологическое формирование, увеличение учебно-трудовой деятельности и развитие личностно-значимых качеств и свойств. Гигиеничные основы компании независимых уроков физическими упражнениями, предоставление их общеукрепляющей и оздоровительной ориентированности, предотвращение травматизма и предоставление доврачебной поддержки при травмах и ушибах. Исследование и динамику техники физических упражнений, их осваивание и осуществление согласно показу, разъяснение и представление. Сложные комплексы физических упражнений для формирования физиологических возможностей и испытания степени физической подготовленности.

Приемы закаливания.

10 – 11 - классы. Обладать способностью использовать и отмерять воздушные ванны. Тёплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует осуществлять с учётом личных возможностей и состояния организма. Использование баней. Температура в парильне, сауне. Обладать способностью планировать свершения в создании осанки и телосложения.

Способы само регуляции и самоконтроля.

Уметь устанавливать уровень здоровья, трудоспособности, сна, голода. Устанавливать характеристики нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и иных антропометрических характеристик. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, в координацию. Самодисциплина за уровнем физической подготовленности. Обладать способностью проектировать достижения в формировании физических качеств обладать способностью исследовать собственные достижения в формировании физических качеств и физиологических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Понимать наименования снарядов и гимнастических снарядов и элементов, принципы защищенности во время уроков, признаки правильной ходьбы, состязание, прыжков, осанки, роль напряжения и расслабления мышц. Роль дыхательных процедур и процедур на релаксацию. В абсолютной мере применять упражнения типа «стрейчинга».

Лёгкая атлетика

10–11 - классы. Осознавать разность между короткой и длинной дистанцией и обладать способностью преодолевать их с различной скоростью. Грамотно использовать материал по легкой атлетике. Содействовать обучению морально-волевых свойств. Создавать умения и способности самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

10–11 - классы. Соблюдать технику безопасности на упражнениях согласно лыжной подготовке. Усовершенствование лыжных упражнений для изучения новых методов передвижений на лыжах. Удачное осваивание техники перемещения на лыжах разными способами в режиме малой, умеренной и стремительной насыщенности. Освоение учебных отрезков в порядке большой интенсивности с ускорениями вплоть до максимальных. Спуски с горы на лыжах с меняющимися стойками и подборание предметов во период спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

Спортивные игры.

10–11 игра. Понимать и выполнять технику безопасности на упражнениях по спорт играм. Обладать способностью передвигаться и перемещаться согласно спорт площадкам. Технически грамотно обладать мячом. Осуществлять намеренно выбранные процедуры в перемещении с партнёром и в отсутствии него. Обладать способностью изменять направление и стратегию во время владения мячом. Обучение непростой технике игры. Обладать способностью координировать персональные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Исследовать собственные достижения в технике двигательного воздействия в игровых видах спорта.

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности старшекласников

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма.

В этом возрасте замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см. и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10% чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек, в отличие от юношей, наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развивается тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие ЖЕЛ, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты. Чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются ниже, чем у юношей.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек. Частота сердечных сокращений сильнее и реже на 6-8 уд./мин., что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и

не так глубоко, как юноши. Жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) характеристики двигательных действий.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

2.1 Особенности организации проведения урока физической культуры в старших классах

Различные общие требования по уроку физической культуры обладают различными особенностями, естественно обусловленными анатомо-физиологическими качествами учащихся разных классов, школьной программой и решения различных педагогических задач на уроке физической культуры, расположения урока в расписании дня и соответствие с другими предметами. Все эти требования необходимо выполнять, придерживаться их, что бы урок физической культуры был направлен на правильное развитие всех качеств личности.

Конечно же, урок должен решать несколько задач, такие как: образовательная, оздоровительная, воспитательная и конечно это все должно быть связано с планом работы. Что бы определить задачи урока, нужно учитывать несколько критериев, например место и время для выделенной темы, этап физической, образовательной подготовки, уровень оснащения спортивного зала, инвентаря. Все задачи должны быть четко сформулированы, лаконичны, ну и естественно, должен быть виден конечный результат. Все это поможет развить личностные качества не только педагога физической культуры, но и взаимодействия преподавателя с учениками, развитие физических качеств учащихся полученных в конкретном уроке. Прежде чем выбрать форму и задачи урока, необходимо учитывать их уровень знаний по данной теме, их настроения, в итоге самое главное это – настроение и потребности. Например, в младших классах стоит устанавливать задачу так чтобы детям не усложнять их действия («Научиться быстрому бегу»), в средних классах уже более усложненное, то есть введение некоторой терминологии («ознакомиться с техникой бега на короткие дистанции»), ну и старшие стимулирующей познавательной активности. Исходя из всего выше сказанного, на уроке физической культуры целесообразней всего решать две, три задачи связанных с изучением нового

материала или совершенствование старых двигательных действий, которые мы изучили прежде.

Весь учебный материал должен соответствовать характеру школьной программе, к которой мы придерживаемся, и быть оптимальным по его объему (то есть учитывать количество учеников, сколько по времени продолжается урок и тому подобное).

Внеучебная деятельность предлагается как индивидуализация обучения или уже в форме как не обязательного, а дополнительного образования. При организационной целостности и логичности каждый урок должен быть связан педагогической задачей, объемом и интенсивности со следующими уроками, ну и естественно содержанием учебного материала, при этом все должно быть связано с разделами учебной программы.

Применяемые способы преподавания и обучения обязаны быть представлены в оптимальных сочетаниях с учетом задач урока. К примеру, в случае если теоретический материал сознательно новый либо излагается младшим школьникам и задачей считается формирование знаний на уровне представлений и лучшего запоминания, то тренировочная информация предполагается в варианте отображения фактов, установления определений, отделанных заключений и обобщений, то есть применяются информационно-сообщающий и само воспроизводящий методы изложения. В случае если же проблемой, устанавливаемой формированию креативного мышления и самостоятельности, в таком случае в сочетании, применяется и объяснительно-побуждающий способ.

В ходе урока следует обеспечить наилучшее связь абсолютно всех компонентов его содержания с целью оказания многосторонних воздействий на учащихся. К примеру, содержание и дозировка физических упражнений обязаны гарантировать не только лишь общеобразовательный результат, но и развитие физических и нравственных качеств, формирование психологической сферы на фоне активизации умственной работы, расширения и углубления познавательного интереса. Связь форм организации тренировочной работы обеспечивается включением в

коллек-тивную работу частей личной (к примеру, осуществление общеразвивающих процедур в индивидуальном темпе и дозировке при фронтальной организации).

На любом занятии должно гарантироваться эксплуатационное руководство деятельностью учеников, включающее её организацию, поощрение и урегулирование. Оно исполняется на базе рассмотрения и оценки исполнения тренировочных задач и взаимодействия организма на нагрузки с учетом индивидуальных ощущений занимающихся. Руководство деятельностью обучающихся учитывает систему интенсивного восприятия тренировочной информации: сосредоточение внимания на более значимом для понимания содержания тренировочного материала, сохранение познавательной активности и интереса. Дидактическими условиями осуществления этого считаются: свойство словесного изложения и предъявления средств наглядности; применение контрольных проблем в факторы ослабления внимания обучаемых; фронтальный опрос напрямую после объяснений; использование приобретенных познаний на практике в действиях согласно примеру и в необычных обстоятельствах; урегулирование умственной и физической нагрузки в согласовании с результатом последствия от прошлого задачи и прочие.

В управлении работой учеников на занятии существенное значение имеет способность педагога формировать наилучший эмоциональный фон. (Кстати, эта проблема пока остается менее исследованной согласно школьному уроку.) Эмоциональные нагрузки дозируются, прежде всего, варьированием стиля действия педагога, манеры общения, речевых интонаций и уровня выразительности жестовых сигналов с учетом настроения, степени проявления тренировочной деятельности, интереса и заинтересованности, обучающихся к занятиям.

Обеспечение нужной поддержки этим учащимся, которые не в состоянии без помощи других найти решение возникающие согласно ходу занятия познавательные либо двигательные задачи. Содержание и методы помощи обусловлены разновидностями работы занимающихся (умственной, двигательной, поведенческой), сложностью исполняемых задач и вопросами занятия. В умственной деятельности помощь может быть проявлена, к примеру, в

подготовительном либо попутном объяснении методов тренировочных действий (как сформировать план постановления двигательной задачи, как исследовать результаты исполнения процедуры и тому подобное), факторов и путей предотвращения или ликвидации двигательных ошибок, критериев оценки итоговой деятельности и тому. подобное. При исполнении практических упражнений она проявляется чаще всего в комбинации со страховкой (к примеру, поддержка за ноги при исполнении стойки на голове) либо в облегчении внешних условий исполнения задачи (к примеру, переворот вперед на наклонной плоскости). Поддержку в поведенческих действиях, в подборе методов взаимодействия осуществляется применением явных примеров (к примеру, как формы действия оказывают большое влияние на эффективность тренировочной деятельности), а кроме того формированием ситуаций, предрасполагающих к положительным взаимоотношениям (например, вовлечение к взаимостраховке и взаимопомощи). Крайне немаловажно установить границу и оперативность поддержки. Будучи избыточной, она формирует у занимающихся ложное понимание о личных потенциалах, а недостаточная и несвоевременная помощь может послужить причиной к травмам и недооценке собственных сил.

Обеспечение оперативного информирования учащихся о итогах выполнения ими тренировочных задач и согласовании поведения определенным правилам. В зависимости от содержания задач информация может являться сопутствующей с целью предотвращения погрешностей и своевременного управления действиями занятых (к примеру, при овладении техникой упражнения, судействе игры) либо отсроченной по периоду в форме разбора операций после исполнения заданий. При подведении результатов задания рационально посредством устраивающих вопросов заинтересовывать обучающихся к рассмотрению и оценке итогов, проведенной работы, осознанию уровня, достигнутого в собственном физическом развитии и воспитании.

Разработка концепции домашних заданий с учетом задач урока, степени подготовленности и обстоятельств их выполнения. Вероятные варианты: прочтение рекомендуемой литературы; фиксирование освоенных знаний через использование

их на практике (к примеру, формирование комплекса упражнений независимой разминки в согласовании с задачами будущего урока); осуществление подводящих упражнений – с мишенью улучшения в технической репетированного в занятии моторного воздействия; осуществление комплекса процедур с целью формирования физических возможностей; организация спортивного инвентаря и экипировки (к примеру, для уроков на лыжах), личных карточек тестирования и тому подобное. Аналогичные задания предполагаются обычно всему классу либо группам обучающихся приблизительно равной подготовленности. Отдельным учащимся могут быть предложены персональные задачи (к примеру, с целью ликвидации диспропорций в физическом формировании или исправления недостатков осанки). В любом случае единая направленность домашних задач обязана быть наставлена на укрепление здоровья, усовершенствование физического развития и подготовленности, усовершенствование способностей выполнения самостоятельных занятий, увеличение успеваемости обучающихся согласно предмету. Необходимо принимать во внимание также вероятность выполнения задач в домашних условиях и продумать концепцию контролирования за их выполнением. Главной формой контролирования считается периодическая проверка исполнения заданий с помощью исследованной педагогом системы тестов с обязательной фиксацией итогов в личных карточках либо специализированных протоколах, отображающих динамику характеристик [2].

2.2 Особенности содержания урока физической культуры в старших классах

Физическая культура считается тренировочным объектом, предусмотренным учебным проектом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание объекта регламентируется государственной программой, а практическое осуществление исполняется на уроках физической культуры.

Практическая осуществление задач физического обучения исполняется на специально созданных упражнениях физической культуры. В процессе обучения

воплощаются в жизнедеятельность средства, методичные основы и способы физического обучения [7].

На сегодняшний период формы уроков весьма многообразны. Между тем, изъятие хотя бы одной из конфигураций приводит к нарушению непрерывности преподавательского процесса, а так же, уменьшает качество постановки задач физического обучения. Это обстоятельство объясняет потребность максимального формирования и применения абсолютно всех конфигураций физического обучения обучающихся все зависимости от числа уроков.

Таким образом, посещение уроков считается неотъемлемым для всех обучающихся школы. В зависимости от состояния здоровья и степени физического формирования ученики разделяются на 3 категории.

На заданиях физической культуры педагог формирует требование для постановки всех вопросов физического обучения.

Уроки в существенной грани устанавливаются содержанием других форм физического обучения. Все эти условия и выводят занятие в ранг главной формы физического обучения подростков.

В содержании занятия физического обучения относительно выделяют 3 взаимосвязанных элемента, каждый из которых содержит в себе однородные по многофункциональной направленности наиболее небольшие элементы данного содержания:

Учебный материал, предложенный определенным составом физических упражнений и сопряженных с ними знаний. Находясь предметом исследования, физические упражнения высказывают специфику образовательной сущности задания физического обучения, его предметное содержание.

Организационно-управленческая и контролирующая работа преподавателя: постановка вопросов задания, разъяснение тренировочных заданий, демонстрация стандартов фактических операций, предоставление поддержки и страховки, замечания и указания корректирующего характера; воздействия согласно подготовке и уборке мест уроков, раздаче и сбору инвентаря; управление занимающимися на участке выполнения тренировочных задач (размещение, порядок

исполнения, передвижения); организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учащихся; исследования, оценка и учет успеваемости; описание домашнего задания и подведение результатов урока. Осуществление каждого из элементов деятельности преподавателя сопутствуется воспитательскими влияниями на личность занимающихся и заключением выздоровительных задач.

Учебно-познавательная работа учащихся: понимание и осмысливание дидактических задач; мысленное формирование и дальнейшая осуществление проекта постановления определенных задач; саморегулирование учебно-познавательной работы на базе исправляющих предписаний педагога и самооценки исполнения тренировочных заданий. Результаты учебно-познавательной работы занятых служат основным критерием оценки свойства выполнения задания.

Структура урока – это дидактически аргументированное соответствие и очередность расположения во временных рамках задания элементов его содержания. Состав обеспечивает внутреннюю многофункциональную взаимосвязь абсолютно всех компонентов, а, следовательно, и максимальную эффективность их взаимодействия в постановлении запланированных задач.

Таким образом, главными структурными единицами задания считаются компоненты его содержания в варианте взаимообусловленных операций преподавателя и учащихся. Эти воздействия проявляются в 2-ух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают обширно-координационную сущность учебно-воспитательского процесса и зрительно наблюдаемы: предъявление преподавателем разных видов тренировочной информации в речевом формулировании, наглядном предмете, моторном действии; использование педагогом способов и методичных приемов преподавания, обучения и организации занимающихся и прочие.

Одной из характерных качеств современного урока физкультуры считается вариативность его структуры. Она определена потребностью учета дидактических задач и особенности содержания, возрастных способностей и степени готовности занимающихся к освоению учебного материала.

Овладение физическими упражнениями потребует организации активной двигательной работы учащихся в согласовании с установленными психическими и физиологическими закономерностями. Учет данных закономерностей объясняет акцентирование в структуре урока трех функционально сопряженных сложных элементов (вводно-подготовительной, основной, заключительной), представляющих наиболее крупными его структурными единицами. Очередность расположения этих частей отображает закономерности изменения трудоспособности организма под воздействием физической нагрузки, а вследствие того стабильна для каждого вида урока. Продолжительность любой части можно изменять в связи от возраста занимающихся, степени их подготовленности и определенных задач урока.

Вводно-подготовительная часть урока гарантирует предпосылки для результативной работы занимающихся в основной части. Задачи и содержание: а) первоначальная организация занятых (создание, рапорт о готовности к занятиям, действующие упражнения на месте); б) формирование целевой установки (информация задач занятия); в) предоставление подходящего психического и эмоционального состояния (осуществление процедур фронтально, с применением мелкого инвентаря либо игрового метода); г) общее разогревание, постепенное вовлечение и небольшая стимуляция функций организма (осуществление освоенных ранее либо поддающихся стремительному овладению несложных физических упражнений, разных комбинаций ходьбы, состязание, подростков с постепенно возрастающей, однако умеренной загрузкой); д) предоставление решения своеобразных задач основной части занятия (доказывающие и подготовительные упражнения к основной части задания).

Основная часть урока специализирована для глубокого постановления образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предустановленных тренировочной программой и планом задания:

а) общее и специальное формирование опорно-двигательного аппарата, усовершенствование функциональных способностей организма;

б) обучение техническим упражнениям в целях формирования возможности управлять процессами своего тела;

в) формирование специализированных знаний;

г) развитие ключевых и специальных двигательных качеств;

д) развитие нравственных, умственных и волевых качеств. Содержание этой части урока обуславливается учебным материалом программы.

Заключительная часть урока обладает целью преобразование организма в оптимальное для последующей деятельности многофункциональное положение и формирование установки на эту деятельность.

Типичные задачи и содержание: а) сокращение физического возбуждения и чрезмерного напряжения отдельных групп мышц (разнообразные виды передвижений с постепенным уменьшением темпа, упражнения на расслабленность мышц и на осанку); б) урегулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, процедуры на внимание); в) подведение результатов задания с оценкой педагогом и самооценкой итогов работы занятых; г) информирование домашнего задания.

Классификация уроков. В настоящее время не существует общепринятой систематизации уроков физического обучения, основанной на каком-либо одном, более значимом показателе их сходства и отличия. Это обуславливается тем, что любой урок имеет одновременно несколько отличительных свойств и с одинаковым основанием может быть включен в различные систематизации, составленные, например, и по признаку предметного содержания, и согласно показателю преимущественной дидактической направленности уроков.

Одним из альтернатив считается систематизация, основанная на нескольких взаимоподчиненных признаках, позволяющих показать все разнообразие уроков физического воспитания в определенной иерархии. Наиболее общая классификация уроков в этой систематизации построена с учетом ориентированности физического обучения:

Уроки общего физического обучения, применяемые в целях предоставления основы здоровья, единого физического образования, многостороннего физического формирования, а также для постановки индивидуальных задач в других направлениях физического обучения. Аналогичные уроки применяются чаще всего

в физическом воспитании ребенка или взрослого контингента занятых, не специализирующихся в каком-либо виде физических упражнений. Их содержание основывается на базе комплексирования наиболее различных средств физического обучения, включая природные силы природы и гигиенические факторы.

Уроки физического обучения с профессиональной направленностью, обладающие целью предоставление физической готовности к овладению разными видами трудовой и оборонной деятельности. Их сущность обуславливается характером определенных специальностей и предполагаемых воздействий факторов находящейся вокруг среды.

Уроки физического обучения со спортивной направленностью, обеспечивающие квалификацию в выбранном виде упражнений и стремление к участию в соревнованиях для достижения наибольших итогов в определенном виде спорта.

Уроки лечебной физической культуры, представляющие физкультурно-реабилитационное направление физического обучения, используются для возобновления нарушенных в следствии травмы либо болезни форм и функций организма. Их сущность обуславливается характером нарушений восстановительных процессов, взаимосвязью с иными средствами лечения.

В границах каждой из охарактеризованных групп выделяются подгруппы уроков, распознаваемых согласно частным показателям.

Например, согласно признаку преимущественного использования определенных видов упражнений, в рамках единого физического обучения различают задания гимнастические, игровые, легкоатлетические и других, а также групповые, содержащие элементы гимнастики, легкой атлетики, игр и иных типов упражнений. Затем выделяют уроки с ещё более ограниченным настоящим содержанием: основной или снарядовой гимнастики, акробатических упражнений, подвижных игр, баскетбольных упражнений и так далее. В рамках спорт подготовки выделяют по предметному содержанию уроки спорт. гимнастики, легкой атлетики, баскетбола и так далее, а кроме того учебные задания бегуна, метателя и тому подобное. Задания физического обучения с профессиональной направленностью

систематизируются согласно роду специальностей и воинских профессий, а задания лечебной физической культуры – согласно роду болезней.

По показателю преимущественной направленности на разрешение оздоровительных, воспитательных либо образовательных вопросов отличают 4 типа уроков:

Уроки сочетанные, в которых приблизительно в равной мере презентованы все 3 категории вопросов физического обучения. Наиболее часто подобные задания используются в ходе общего физического обучения.

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью имеют все шансы проводиться в двух вариантах: 1-ый - развивающие (формирующие) уроки, предназначенные формированию разных систем организма, 2-ой – возобновляющие (реабилитационные) уроки, нацеленные на возобновление сил и трудоспособности. Те и другие, естественно, содействуют единому выздоровлению.

Уроки с преимущественно воспитательской направленностью, дифференцируемые в зависимости от определенных вопросов нравственного или эстетического обучения.

Уроки с преимущественно образовательной направленностью. Они разделяются на 5 видов по показателю выделяемых нравоучительных задач, что свойственно, прежде всего, для школьного урока физической культуры, в котором при единстве оздоровительной, воспитательской и образовательной ориентированности ведущими все же считаются задачи обучения:

– вводные уроки ведутся в начале тренировочного года, четверти, исследования нового раздела проекты, серии уроков. Основным на этих уроках считается знакомство обучающихся с главными задачами и содержанием тренировочной деятельности на будущий промежуток, нормативными условиями, а кроме того обнаружение возможностей класса и отдельных учащихся, уровня готовности их к освоению нового материала. Типичное содержание: повествование, диалог, осуществление обучающимися фактических задач (как правило групповых), предоставляющих понимание о их подготовленности;

– задания исследования нового материала. Основная цель - знакомство обучающихся с новыми двигательными поступками с выделением основного, требующего особого интереса. Данное исполняется посредством демонстрации и презентаций в комбинации с методами слова, неотъемлемым фактическим опробованием двигательных действий в полном или по частям на основе возобновления прежде освоенных познаний и умений;

– уроки совершенствования используются для глубокого исследования и укрепления изученного в усложняющихся условиях (внедрение лимита времени, перемена внешних критериев и тому подобное) или специального обучения физических качеств с помощью освоенных упражнений. Проблемы преподавания устанавливаются максимально конкретно с акцентом на усовершенствование отдельных частей техники. Увеличивается насыщенность выполнения процедур и моторная плотность уроков. Обширно применяются коллективный и персональный способы организации учебно-познавательной работы обучающихся, задачи креативного характера согласно предпочтению альтернатив постановления двигательных задач. Вводно-подготовительная часть урока уменьшается согласно времени, а завершающая требует относительно больших расходов времени на возобновление;

– контрольные (испытательные, учетные, оценочные) задания предусмотрены для раскрытия поэтапных и окончательных итогов и оценки качества тренировочной деятельности согласно теме или разделу программы. В заданиях формируются подходящие требования для демонстрации каждым обучающимся личных достижений: специальная разминка, испытание снарядов и мест исполнения упражнений, пробные попытки и тому подобное. Предварительно учащихся представляют с критериями оценки, а уже после исполнения контрольного задания доказывают выставляемую оценку и объясняют пути увеличения успеваемости:

– гибридные задания включают приблизительно в равной пропорции элементов урока других видов. Разноплановость образовательных задач обуславливает особенность размещения тренировочного материала в подобных заданиях. Например, помимо вводно-подготовительной части задания зачастую применяются

вспомогательные разминки в основной части непосредственно перед заключением следующей проблемы; подготовка новому материалу либо осуществление процедуры на оценку должны предшествовать закреплению изученного; формирование равновесия, скорости и ловкости планируется до заданий согласно формированию силы и выносливости [24].

Понимание типологии уроков дает возможность педагогу подобрать ту организацию задания, которая в максимальной мере отвечает установленным задачам.

К организационным мероприятиям относятся: формирование санитарно-гигиенических критериев; материально-промышленное обеспечение задания; размещение и перемещение обучающихся в зале (на площадке); координационно-последовательные формы тренировочной деятельности; организация работы помощников преподавателя и временно освобожденных, однако находящихся там на уроке учеников [4].

Создание санитарно-гигиенических обстоятельств учитывает целый комплекс мероприятий, которые гарантируют оздоровительный результат от уроков физическими упражнениями и остерегающих травматизм (вентилирование и влажная уборка раздевалок и зала, готовность инвентаря, оборудования, беговых дорожек, прыжковых ям, игровых площадок и тому подобное).

Целесообразно также предварительно определить соответствующих (дежурные, старших в подгруппах, на период освобожденные от уроков и другое). С целью поддержания определенных обстоятельств целесообразно определять дневальные с количества на время освобожденных и занимающихся.

Создание вещественно-промышленных обстоятельств предполагает обеспечение учебно-воспитательского процесса подобным количеством оборудования, инвентаря и зон исполнения учебных задач, что предоставляло гарантию бы полноценного разрешения в целом комплекса задач при оптимальной плотности уроков.

Размещения учащихся обязаны гарантировать условие для оперативного управления их действиями, с целью абсолютного восприятия ими информации

преподавателя, качественного исполнения тренировочных задач, взаимоанализа и оценки операций товарищей, взаимопомощи и страховки и тому подобное. Перемена способов возведения, изменение и перемещений, повышая чувствительный фон и активизируя обучающихся, способствует развитию ориентировки во времени и пространстве, формированию возможностей групповых действий, сознательной выдержки и организованности.

Организационно-последовательные формы учебной работы выбираются в согласовании с задачами урока. Все без исключения организационно-последовательные формы согласно признаку включенности, в учебную работу объединяются в 2 группы [4].

Первую группу оформляют те формы, при которых одновременно осуществляют воздействия все ученики. В зависимости от этого, какие они задачи реализовывают, отличают фронтальную, массовую и персональную формы организации.

Фронтальная организация учебной работы характеризуется одновременным исполнением совершенно абсолютно всех обучающимися одного и того же задания вне зависимости от области месторасположения и подобранных форм построения (в колоннах, в круг, несколькими шеренгами, в рассыпную и так далее). Чаще всего она используется при необходимости управления однородной работе обучающихся, к примеру наличие разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, общеразвивающих упражнений (положения низкого старта, групп-пировки для кувырка, ведение мяча и тому подобное).

Групповая организация учебной деятельности предусматривает одновременное осуществление в некоторых группах различных задач.

Разделение учащихся на категории и установление содержания учебных вопросов исполняются с учетом пола, уровня подготовленности, а в отдельных вариантах и роста-весовых данных (к примеру, на заданиях баскетбола либо борьбы). Трансформация к данной форме компании вероятен только при достаточном уровне дисциплинированности класса и заблаговременной подготовке помощников преподавателя – групповодов. Она применяется преимущественно в

средних и старших классах. Индивидуальная организация учебной деятельности предусматривает синхронное осуществление занятиями вне зависимости друг от друга персональной задачи, определяемого преподавателем с учетом степени подготовленности, двигательных возможностей, анатомо-физиологических и психологических особенностей каждого ученика. Эта модель подразумевает собой реализацию дифференцированного подхода к обучению и воспитанию обучающихся и может использоваться в разных целях: для выравнивания подготовленности обучающихся класса; с целью ликвидации диспропорций в физическом формировании определенных учащихся; с целью расширения возможностей физического улучшения сильных учащихся и стимулирования учебно-познавательной деятельности хромых; с целью содействия формированию способностей самостоятельной деятельности и развития творческой инициативы. Применение этой формы характерно для уроков со старшими подростками, прежде овладевшими способностями самоорганизации и контролирования за правильностью перемещений, умениями вносить поправки на нагрузку и выбирать подходящие варианты распоряжения двигательных задач.

Вторую группу конфигураций организации учебной деятельности оформляют те из них, наличие которых ученики осуществляют упражнение согласно очередности (одни реализовывают упражнение, другие наблюдают, изучают, имеют все шансы помочь, страхуют). В зависимости от этого, как исполняется очередность, выделяют «круговую» форму компании, посменную и последовательную в парах.

«Круговая» модель компании предусматривает поочередную работу учащихся в маленьких группах, любая из которых поочередно реализовывает серию вопросов в намеренно изготовленных участках («станциях»), как принцип, находящихся согласно кругу зала. Состав процедур избирается с расчетом многостороннего влияния на различные мышечные группы с целью развития разных физических способностей. Реже данная модель применяется при обучении физическим упражнениям, так как наличие данной форме усугубляются контроль и управление поступками обучающихся, своевременная помощь и страховка. Дозировка обуславливается персонально с целью любого занимающегося отталкиваясь из его

наибольших способностей (к примеру, осуществить в 3 четверти усилий от вероятного максимума ученика). Кроме этого, деятельность может регулироваться варьированием числа мест выполнения процедур (нежели их больше, тем меньше число обучающихся в каждой команде, а подобным способом, и минимальная длительность пауз среди повторений процедур). К такой организации учебной деятельности ученики подводятся со временем, включая с 10-11 классов. От класса к классу насыщенность исполнения задач возрастает [12].

Посменная форма организации учебной деятельности предусматривает поочередное осуществление идентичного упражнения несколькими группами учащихся (к примеру, одна категория молодых осуществляет деятельность на гимнастической стенке, а другая наблюдает, дает оценку). Количество повторений упражнения любой группой зависит от пропускной способности места обучения и определенного периода.

Поочередное осуществление упражнения в двойках предусматривает разбивку всех обучающихся на пары, в каковых согласно очередности одним обучающимся выполняется упражнение, а другим осуществляется страховка, помощь, оценивание и исправление действия. Затем учащиеся изменяются местами.

В отдельных вариантах формы организации учебной деятельности имеют все шансы сочетаться. К примеру, наличие групповой форме внутри той или другой категории осуществление физического упражнения может являться или фронтальным, или посменным, или поточным, или в двойках.

Организация работа помощников преподавателя – физкультурных организаторов, дневальных, групповодов, арбитров, капитанов команд, исполнителей разовых задач - повышает уровень координационного предоставления урока и включает колоссальное образовательно-воспитательское значение. Эффективность работа помощников зависит от всесторонности знаний ими определенных функций и основных способов их осуществлении. Согласно этой причине пред уроком преподаватель должен детально проинструктировать помощников, акцентируя заинтересованность на наиболее важных моментах организации предстоящего преподавания, ознакомить с установленными правами и

обязательствами; в ходе урока – регулярно реализовывать контроль действия помощников, незамедлительно проявляя им необходимую консультативную и подлинную поддержку; согласно завершению урока – реализовывать исследование и аргументированно осуществлять оценку проделанной работы.

Организация работы временно выпущенных от фактических занятий диктуется необходимостью предотвратить их отставание в познании учебного материала, объединить к минимуму возможные преграды в проведении задания, повысить способности оказания поддержки педагогу.

2.3 Особенности методики проведения уроков физической культуры в старших классах

Организация к урокам начинается с планирования тренировочного процесса. Как и в предшествующих классах, составление плана проводится в 2-ух ключевых документах - годичном проекте-графике распределения использованного материала программы и планах уроков, а таким образом же в четвертном и поурочном планах. Отличительная черта формирования плана-графика в 10-11 классах состоит в том, что в них учитывается разумное сочетание разного использованного материала для парней и девочек на одном занятии и, прежде всего, художественной гимнастики и борьбы. Имеется ряд альтернатив постановлению этого вопроса. В одном, присутствие прохождения девочками области художественной гимнастики, юноши улучшают способности и умения по гимнастике, а присутствие прохождения юношами борьбы девочки осуществляют простые части акробатики и снарядовой гимнастики. В другом использованный материал согласно художественной гимнастике и борьбе намечается отдельными компонентами на все без исключения задания согласно гимнастике, то что возможно совершить только при присутствии условий и подготовленного актива. Материал согласно художественной гимнастике и традиционной борьбе в некоторых случаях протекают в одно и тоже время.

Основной использованный материал по гимнастике достаточно сделать еще раз уже после прохождения лыжной подготовки. Упражнения по легкой атлетике уже после 1 четверти повторить в 4 четверти

При составлении планов отдельных уроков в 10-11 классах, принимая во внимание трудность тренировочного материала, учитывают не наиболее 2-3 вопросов согласно учебе и совершенствованию двигательных умений и навыков. Кроме вопросов преподавания, в проекте урока отражаются и проблемы согласно обучению учеников, которые намечаются с учетом прохождения того или иного использованного материала программы.

В плане уроков намечаются и проблемы согласно формированию двигательных свойств. На уроках легкой атлетики производят упор в проблемы согласно формированию общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. На уроках гимнастики – формирование силы, статической выносливости, физической активности в суставах и так далее.

На уроке могут быть намеренно определены задачи, сопряженные с овладением умениями без помощи других работать физическими упражнениями, к примеру, усовершенствование, мастерства оценивать свое осуществление движений. С целью постановления запланированных задач мало обходиться только лишь программным материалом. В период преподавания двигательным умениям и навыкам содержание задания расширяется за счет доказывающих и предварительных процедур. Для формирования двигательных свойств в согласовании с отличительными чертами данного класса подбираются предварительные упражнения и так далее

Весь использованный материал урока обязан отвечать существующим современным методичным рекомендациям, а также соответствовать условиям доступности. Средства, дозировка, приемы выбираются в согласовании с действительными способностями школьников данного класса. Совместно с этим, для того чтобы сущность урока способствовало формированию учеников, оно обязано быть довольно сложным, то есть содержание урока, темп преподавания обязаны требовать от школьников конкретного напряжения сил.

Проведение уроков в 10-11 классах предъявляются более высокие условия к конкретному осуществлению команд и действующих приемов. В вводной части задания в взаимосвязи с особенностями организма школьников несколько увеличивается количество упражнений для подготовки учеников к овладению двигательными действиями. Необходимо принимать во внимание, то что высокая возбудимость школьников, в особенности уже после подвижных и спортивных игр, заставляет повышать время заключительной части.

Во время организации тренировочной работы необходимо помнить, что проблемы, сопряженные с обучением и формированием двигательных качеств, не постоянно вызывают заинтересованность школьников, поэтому при разъяснении вопросов задания немаловажно объединить их с увлечениями и стремлениями учеников данного класса.

Для школьников весьма значима убедительная аргументация абсолютно всех условий и задач.

Важным фактором в организации тренировочной работы считаются актуальный контроль и анализ исполнения результатов работы учеников. Контроль исполняется посредством прямого исследования со стороны преподавателя, друзей согласно отделению, выпущенных от выполнения упражнений учеников. Его возможно реализовывать также при поддержке простых предметных ориентиров (коснуться планки, не заступить за черту и прочие) и устройств – метронома, секундомера, динамометра и так далее.

В 10-11 классах ведущее значение приобретают так именуемые творческие способы преподавания, стимулирующие деятельность учеников. В этом случае обучающимся никак не предоставляют готовых знаний, методов и способов, а в коллективной деятельности с преподавателем открывают их для себя. В количестве подобных способов может быть приближенная беседа, если педагог путем проблем подводит учеников к осмыслению тех либо иных закономерностей перемещений, их влияния на организм и так далее.

Частично-поисковый способ, когда перед обучающимся ставится задача, к примеру, отыскать наилучший угол вылета снарядов. В данном случае учащиеся

посредством исполнения метаний под различными углами и измерения дистанции полета снаряда определяют связь между углом вылета и дальностью полета, обретают решение установленной проблемы. Динамичность учеников необходимо устремлять не только лишь на восприятие и усвоение тренировочного материала.

Они обязаны обладать способностью обозначить план собственных операций в согласовании с задачей, приобретенных от педагога. Задачи согласно контролю, оценке и корректированию зафиксированных погрешностей обязаны постепенно усложняться.

Вместе с этим на заданиях в 10-11 классах существенное значение имеют репродуктивные способы. На стадии улучшения перемещений, во время исполнения процедур для формирования двигательных качеств простое воспроизведение дает возможность увеличить насыщенность, задания, достичь значительных итогов в совершенствовании прочности навыков.

Использование на занятиях всего многообразия методичного запаса - неотъемлемое условие к нынешнему уроку физической культуры.

Выполнение задач урока подразумевает конкретную систему учеников. На занятиях в 10-11 классах применяются все методы организации. Фронтальный способ больше используется во время разучивания простых упражнений, если не требуется индивидуализации преподавания. Необходимо принимать во внимание, то что данный метод дает возможность наиболее полноценно управлять восприятием и интересом учеников всего класса.

Используются кроме того и индивидуальные задачи. Их используют для корректировки каких-либо погрешностей при разучивании перемещений, с целью повышения уровня формирования отстающих двигательных свойств и во время выполнения отдельных задач учениками подготовительной группы. В упражнениях с учащимися, обладающими значительную готовность по тем или иным типам спорта (спортсмена ДЮСШ, спортивных обществ и так далее), вероятен вариант, если ученики сами предпочитают средства для решения установленной проблемы, но на уроках в 10-11 классах следует больше применять коллективный метод, если учащиеся коллективно обсуждают средства, предпочитают те либо иные решения

установленных задач. К примеру, преподаватель способен предоставить задачи команде учеников выбрать упражнения для формирования силы мышц сгибателей рук. Учащиеся без помощи других выбирают, тестируют и дают те или иные разновидности упражнений.

Групповой метод организации предоставляет вероятность полнее применять общественную деятельность учеников, особенности отдельных групп занятых. Важное требование полного обучения групп - правильное их формирование. В одних вариантах категорию составляют из учащихся приблизительно равной двигательной подготовленности. Это дает возможность наиболее четко дозировать нагрузку. Чаще данный метод используется во время выполнения процедур на формирование двигательных качеств. Для обучения позитивного взаимоотношения к урокам физкультуры целесообразно пополнять группы школьников с учетом взаимных симпатий. Данные группы как правило увлекаются наиболее стремительно.

Опыт демонстрирует, то что деятельность в команде проходит в том случае, если её структура имеет 6-8 учеников.

Оценка успеваемости. Анализ успеваемости формируется из нескольких частей: анализ техники перемещений; познания теоретических данных; результат исполнения нормативных условий.

При оценке успеваемости согласно легкой атлетике, конькам, лыжной подготовке, кроссам, марш-броскам, плаванию и отдельным видам гимнастики, помимо техники движений, учитывается и результат. Согласно иным разделам учебной программы предусматриваются оборудование выполнения и знания учеников. Понимание теоретических сведений особенно принимается во внимание при выведении окончательной оценки.

В процессе уроков педагог дает оценку усваивание учениками тренировочного материала при помощи нынешней оценки. Текущая оценка обязана иметь большое побудительное значение. При её выставлении предусматривается регулярность становления умения. Не следует выдвигать оценки слабым обучающимся.

Оценка может быть проявлена в варианте оценивающего предложения - «хорошо усвоил»; «делаешь ошибки» и так далее.

Для оценки успеваемости используются педагогические наблюдения за учениками в ходе исполнения ими заданий. Такого рода метод не уменьшает плотности занятия. В ином случае может применяться вызов одного либо нескольких учеников, другие продолжают осуществлять упражнение преподавателя. Школьники 10-11 классов имеют все шансы довольно точно оценивать собственное осуществление заданий и действия друга. Прежде чем объявить оценку, преподаватель дает учащимся лично оценить собственные действия либо действия друга, а далее выставляет собственную оценку и объясняет её. В течение тренировочной четверти любой ученик обязан приобрести не меньше 2-3 текущих оценок и окончательную из-за осваивания темы. Неисполнение тренировочного норматива по независящим от учеников обстоятельствам – отставание в физическом развитии, продолжительные пропуски уроков согласно уважительной причине – никак не считается причиной для снижения окончательной оценки. Анализ успеваемости учеников, отнесенных к подготовительной учебной группе, проводится на общих основах за исключением способа нормативов по тем процессам, какие им противопоказаны [25].

Итоговая оценка выставляется согласно завершению прохождения темы. Оценивая технику перемещений, преподаватель определяет оценку «5», в случае если двигательная задача решена при исполнении замечены только один-два небольшие погрешности; двигательная задача разрешена, однако допущен ряд небольших погрешностей – «4»; «3» – двигательная задача решена, допущена одна грубая оплошность; «2» – двигательная задача не выполнена.

Мелкой ошибкой является изменение побочных элементов, не оказывающих большое влияние на результат действия. Грубыми – пропуски ключевых элементов, несоблюдение согласованности перемещений.

Нарушение выдержки, отсутствие формы не являются причиной для выставления недостаточного балла из-за усвоения программы.

Домашние задания. Семейные задачи обязаны способствовать закреплению изученного на занятии использованного материала, развивать привычку регулярно без помощи других заниматься физическими упражнениями, стимулировать двигательный порядок ученика. При подборе домашнего задачи необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности учеников, характеристики в формировании моторных качеств, состояние самочувствия, владение техникой, круг интересов.

Выполнение домашних задач не обязано предъявлять требования сложных снарядов либо приспособлений. Домашние задания можно предоставлять обучающимся и контролировать их в любой части урока.

В домашние задания имеют все шансы быть включены упражнения на формирование двигательных качеств, осуществление элементов техники перемещений и так далее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Урок физического воспитания в школе - довольно сложный образовательный процесс, который имеет много разных компонентов, свою специфическую структуру и содержание.

Это также основная форма организации занятий по физическому воспитанию, воспитанию и развитию детей от первого до одиннадцатого классов.

Урок оказывает многогранное воздействие на тело и личность учеников, формирует их разные мотивы для физических упражнений, которые в какой-то мере влияют на проведение урока в целом.

Кроме того, на качество урока напрямую влияет подготовка учителя к нему, его способность организовывать детей и урок в целом и поощрять их стремление к занятиям.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является собственностью затраченных усилий учителя, гарантией гармоничного развития школьников, без потери здоровья и с его приобретением, увеличивая их интерес к физической культуре и спорту.

Уроки физического воспитания должны быть тщательно и добросовестно подготовлены, особенно для начинающих учителей.

Без подготовки к уроку вы не сможете сделать это плодотворно и успешно.

Урок физической культуры, как основной, обязательный для всех учеников организационной формы физического воспитания, обеспечивает минимум моторных знаний, навыков и способностей, которые предусмотрены в учебной программе, и составляет основу общей физической подготовленности учеников.

Чтобы диверсифицировать влияние уроков физического воспитания на организм студентов, практически все основные средства физического воспитания используются в различных сочетаниях - физических упражнениях, естественных и гигиенических факторах. Развитие и улучшение эффекта урока физической подготовки достигается путем тщательного выбора гимнастических и спортивных упражнений, мобильных и спортивных игр, умелого дозирования, разумного

чередования и гигиенических условий. Не менее важно обеспечить единство моторных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Количество физических упражнений, выполняемых учащимися, зависит от их возраста.

Подготовка к занятиям начинается с планирования процесса обучения. Особенность планирования в десятых-одиннадцатых классах заключается в том, что они обеспечивают рациональное сочетание различных материалов для мальчиков и девочек.

В дополнение к задачам обучения план уроков отражает задачи обучения учеников, которые планируются с учетом прохождения конкретного материала для программы. Все материалы урока должны соответствовать имеющимся современным методологическим рекомендациям, а также соответствовать требованиям доступности.

Одной из отличительных особенностей современного урока в физическом воспитании является изменчивость его структуры. Это связано с необходимостью учитывать дидактические задачи и специфику содержания, возрастные возможности и уровень готовности вовлеченных лиц, ассимилировать учебные материалы.

Понятия «содержание урока физической культуры» многочисленны и разнообразны. Он составляет определенный набор физических упражнений, деятельность студентов, работу учителя и результат, отражающий эту работу. Все элементы содержания урока должны быть разработаны учителем в процессе построения урока. Основой для построения урока являются биологические закономерности функционирования организма, его эффективность и логика развертывания учебного процесса. Большое разнообразие вовлеченного контингента, программы, условия проведения занятий и многие другие факторы соответствуют огромному разнообразию содержания и форме физических упражнений, в частности, уроку. Чтобы правильно ориентироваться в этом многообразии, правильно спланировать уроки и умело выделить наиболее важные в развитии контента и структуры регулярных классов, необходимо полагаться на звуковую классификацию урока.

В системе физического воспитания все уроки делятся главным образом в соответствии с общей ориентацией процесса физического воспитания на пять основных типов - уроки общего физического воспитания (в школе их называют уроками физкультуры), спортивной подготовки, прикладных физических учебных, медицинских и методические.

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: иметь определенные задачи; быть правильно методически построенным; быть последовательным продолжением предыдущих исследований, должно в значительной степени обеспечивать цели содержания очередного урока; быть интересным для студентов, поощрять их к активному участию; содержат упражнения и игры, которые способствуют разнообразному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки; правильно сочетаться с другими уроками в школьном графике дня; иметь воспитательный характер.

Структура урока физической культуры включает три части: подготовительную, основную, финальную. Каждая из которых имеет свое оправдание и способствует решению задач урока. Целью подготовительной части является организация учеников, повышение их внимания, подготовка тела к физической нагрузке

Наиболее сложные задачи урока решаются в его основной части. Здесь обучение дается новым моторным действиям, повторению и консолидации пройденного учебного материала, воспитанию физических качеств и развитию способностей.

Последняя часть урока направлена на восстановление функциональной активности организмов школьников и обеспечение перехода от возбужденного состояния к более спокойному и сбалансированному. Здесь используются относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения. Затем учитель задает домашнее задание для самостоятельной подготовки.

Применение метода конкурентной игры в учебном процессе физического воспитания позволяет достичь более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учеников и сделать уроки более интересными. Это помогает оживить

уроки и, самое главное, решить основную проблему двигательной активности учащихся любого возраста и пола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе / Н.П. Аникеева. – М., 1993. – 290 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М., 1984. – 280 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. -1995.-№4.-С. 2-7.
4. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физич. культуры. 1999. - №4 – С. 21-26, 39-40.
5. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М., 1998. – 340 с.
6. Виленская Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе Текст. / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 1. – С. 2-6.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 1993. - 128 с.
8. Матвеев А. П., Образовательная учебная программа по физической культуре в школе / А.П. Матвеев // Физическая культура в школе. 1997. - № 1. – С.36-37.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : ФиС: Спорт Академ Прес, 2008. – 543 с.
10. Сергеев В. Урок физического воспитания // Физическая культура в школе. – 1998,-№ 1. – С. 16-20
11. Сластенин В. А. Педагогика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
12. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 278 с.

13. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник ; под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
15. Чедов К. В. Школа с новыми уроками физической культуры / К. В. Чедов, К. Б. Старикова, А. Ф. Шаравева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. № 5. – С. 62-63.
16. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
18. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. Училищ. - 5-е изд., доп. - М.: «Просвещение», 1980. - 304 с. Ил.
19. Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
20. Методические указания по библиографическому оформлению научно-исследовательских работ. - Пенза 1988. - 21 с.
21. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры/. Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Издание Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
22. Петров П.К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Издательский центр «ВЛАДОС - ПРЕСС», 2002. - 112 с.
23. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя/.Сост. В.П. Богословский. - М.: «Просвещение», 1984. - 144 с.

24. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Под ред. В. А. Сластенина. - 3-изд. исп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 336 с.
25. Сидоров А. А., Прохорова М. В., Синюхин Б. Д. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. Культура» - М.: «Терра - Спорт», 2000. - 272 с., ил.
26. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов/. Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: «Просвещение», 1990. - 287 с.
27. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: «Просвещение», 1979. - 360 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.
29. Эхо Ю. Практическое руководство для тех, кто пишет дипломные, курсовые, контрольные работы, доклады, рефераты, диссертации: Успех без минимальных проблем. - М.: Издательство «Металур». 1996. - 112 с.
30. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста (медико-биологические основы) / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
31. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
32. Сидоров Л.К. Формирование и реализация потребностей в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура / Л.К. Сидоров, В.Л. Высоцкий, Е.Ю. Емельянчик, В.А. Иванов. - Красноярск: КГПУ, 2001.
33. Физическая культура 10 — 11 класс Лях, Зданевич 2012 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Распределение учебного времени прохождения программного материала
По физической культуре в 10 – 11 классах по В. И. Лях

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	6	6
	Итого	102	102

Приложения 2

Учебно - тематический план урока физической культуры 10-11 классов по
программе А. П. Матвеева

№	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Лёгкая атлетика	18	18

2.	Лыжная подготовка	14	14
3.	Гимнастика	14	14
4.	Баскетбол	16	14
5.	Волейбол	14	10
6.	Футбол	6	6
7.	ОФП	26	26