Министерство образования и науки

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Шадринский государственный педагогический институт

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Курсовая работа

дисциплина: Методика физического воспитания и спорта

тема: Танцевальные упражнения как средство повышения интереса к уроку физической культуры

Шадринск 2010

**Введение**

Развитие интереса к занятиям физической культуры у детей в школе одна из актуальных проблем современности. Интерес человека - это не врождённые свойства личности, а результат её формирования, обусловленный социальным окружением, сферой и характером деятельности. В школах резко упал интерес к занятиям физической культурой и вообще к спорту. 80% всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья, в среднем, пропускают уроки физической культуры каждый школьник по причине болезни, и в основном это простудные заболевания.

На современном этапе развития общества возрастает значение и роль формирования гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную частоту и физическое совершенство. На этом сегодня сосредотачиваются усилия всей системы воспитания, на формирование личности нового, современного типа. Начинается это формирование, как, известно, в детские годы, составляющие один из наиболее сложных и значимых периодов становления личности.

На современном этапе развития образования остро встает проблема о развитии интереса у школьников к физической культуре. Дело в том, что мотивы учения школьников в настоящее время находятся на очень низком уровне, а современный уровень школьного образования требует от учащихся овладения довольно сложными теоретическими понятиями и идеями.

Важное место в системе обучения и воспитания подрастающего поколения занимается физическое воспитание, средства, методы, и формы которого служат укреплению и повышению уровня здоровья и работоспособности подготовке к активной трудовой деятельности. Физическое воспитание должно охватывать ежедневными занятиями физической культурой и спортом всех членов общества, хотя бы малыми его формами, такими как утренняя гигиеническая зарядка и гимнастика в режиме рабочего дня и режиме уроков в школе.

Интерес к занятиям очень сложное и значимое для личности образование. Педагогический подход к решению этого вопроса должен состоять в том, чтобы обнажать в педагогическом процессе объективные возможности интересных сторон, возбуждать и поддерживать состояние активной заинтересованности и формировать целенаправленный интерес через систему обучения и воспитания.

Формирование интереса у детей способствует развитию активности, самостоятельности в овладении новыми знаниями, повышению заинтересованности в изучении материала, снижению количества отвлечений на уроках. Учащимся становится интересен сам процесс добычи знаний, т. е. учащийся полностью вовлекается в учебный процесс, становится активным его участником.

Цель курсовой работы: изучить проблему интереса школьников к занятиям ФК посредством танцевальных упражнений.

Объект исследования: интерес к занятиям по физической культуре.

Предмет исследования: танцевальные упражнения как средство формирования интереса школьников к занятиям по физической культуре.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические подходы к пониманию категории «интерес».

2.Определить содержание понятия интереса к занятиям ФК.

3. Изучить урок как основную форму физических упражнений 4. Раскрыть требования, предъявляемые к уроку физической культуры

5 Рассмотреть разнообразие уроков физической культуры по средствам танцевальных упражнений

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

**Глава 1. Интерес к уроку физической культуры – как педагогическая проблема**

**1.1 Понятие интереса в психолого-педагогической науке**

Интерес является одним из компонентов познавательной и двигательной активности школьников. Само понятие интерес трактуется в психолого-педагогической литературе по-разному. Одни отождествляют его с направленностью личности в целом, другие сближают с отдельными побуждениями, входящими в мотивационную сферу. Так, например, интерес есть не более чем явление, сущность и основание которого ещё должны быть найдены. Следовательно, мотивация есть основа, источник в познании, а интерес - следствие и проявление процессов, происходящих в ней .

Интерес - это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса).

Интерес как очень сложное и значимое для личности образования имеет множество различных трактовок.

Ананьев Б.Г. определяет интерес как избирательную направленность психических процессов человека на объекты и явления окружающего мира В.Н. Мясищев считает, что интерес - это тенденция, стремление, потребность личности заниматься данной деятельностью, которая приносит удовлетворение . По мнению В. Г. Иванова, интерес является побудителем активности личности, под влиянием которого процесс ускоряется, а деятельность становится увлекательной и продуктивной . Леонтьев А. Н. определяет интерес как избирательное отношение к окружающему миру и его явлениям . Напротив, Рубинштейн А. Н. считает, что истоки интереса лежат в общественной жизни, т. е. вне общественной среды, вне деятельности интерес развиваться не может .

Интерес не представляет собой отдельного конкретного психологического процесса, каким являются, например, мышление, восприятие, память. В этом сложном отношении человека к предметному миру в органическом единстве взаимодействуют интеллектуальные, эмоциональные и волевые процессы. Это и является основанием столь побуждающего влияния интереса на развитие различных психических процессов (памяти, внимания, воображения). Интерес как бы «согревает своим участием» все процессы сознания, сообщает «особую теплоту» их протекания, благодаря чему под влиянием познавательного интереса деятельность сознания становится особенно продуктивной и приобретает большую глубину .

Педагогический подход к решению этого вопроса должен состоять в том, чтобы:

- Обнажать в педагогическом процессе объективные возможности интересных сторон, явлений окружающей среды.

- Возбуждать и постоянно поддерживать у детей состояние активной заинтересованности.

- Системой обучения и воспитания формировать целенаправленный интерес.

Интересы человека — это не врождённые свойства личности, а результат её формирования, обусловленный социальным окружением, сферой и характером деятельности.

Интерес всегда имеет определённую предметную направленность, интересы человека многообразны, как многообразен окружающий мир.

Современная дидактика, опираясь на новейшие достижения педагогики и психологии, видит в интересе большие возможности и для обучения, и для развития, и для формирования личности ученика в целом. В обучении фигурирует особый вид интереса - интерес к познанию, или, как его принято теперь называть, познавательный интерес. Его область - познавательная деятельность, в процессе которой происходит овладение содержанием учебных предметов и необходимыми способами или умениями и навыками, при помощи которых ученик получает образование.

Познавательный интерес нужно признать одним из самых значимых факторов учебного процесса, влияние которого неоспоримо как на создание светлой и радостной атмосферы обучения, так и на интенсивность протекания познавательной деятельности учащихся . В познавательном интересе находит своё выражение ряд значительных для обучения и развития моментов. Интерес к познанию, пробуждающийся под влиянием обучения, заботливо и разумно поддерживаемый учителями, является основой развития склонностей школьников к различным видам творческой деятельности, основой развития способностей учеников и нередко их профессиональной направленности. Воспитание у школьника в процессе обучения активного познавательного отношения к знаниям коренным образом перестраивает его отношение к самому процессу учения. Благодаря этому учение становится приятным, плодотворным, приносит радость и удовлетворение и ученику и учителю. Интерес, и особенно познавательный интерес, психологи и педагоги изучают с различных сторон, но любое исследование рассматривает интерес как часть общей проблемы воспитания и развития.

Интерес должен обеспечивать систематическую активность учащихся при овладении ведущими способами деятельности. Познавательный интерес имеет огромную побудительную силу: он заставляет активно стремиться к познанию, активно искать способы и средства удовлетворения возникающей у него жажды знаний.

Интерес можно определить как эмоционально-познавательное отношение к предметам или непосредственно мотивированной деятельности, переходящее при благоприятных условиях в эмоционально - познавательную направленность личности. Из этого определения вытекает, что учитель пробуждает активность учеников, побуждает их искать ответ. И так от урока к уроку. Переживание обобщается, становиться эмоционально-познавательным отношением к предмету, которое побуждает учащихся интересоваться поставленными на уроке проблемами и после того, как прозвенел звонок с урока. Г.И. Щукина указывает также на то, что интерес выступает как «мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряжённо, а деятельность становиться увлекательной и продуктивной » .

Познавательный интерес относится к различным областям познавательной деятельности. Он может быть весьма широким, различным, распространяющимся на получение информации вообще, на узнавание нового в различных областях знаний. В школе объектом познавательных интересов учащихся является содержание учебных предметов, овладение которыми составляет основное назначение учения.

Отсюда следует, что в сфере познавательного интереса включаются не только приобретаемые школьниками знания, но и процесс овладения знаниями, процесс учения в целом, позволяющий приобретать необходимые способы познания.

В педагогике различают понятие интереса как направленности на предмет и понятие склонности как направленности на деятельность.

Познавательный интерес направлен на познание, овладение знаниями, которые представлены в школьных предметах, а также и на процесс добывания этих знаний, на познавательную деятельность, в которой происходит применение полученных знании и умении, и их совершенствование.

Познавательный интерес представляет собой сплав важнейших для развития личности психических процессов. В интеллектуальной деятельности протекающей под влиянием познавательного интереса проявляется:

- активный поиск

- догадка

- исследовательский подход

- готовность к решению задач.

Эмоциональные проявления, вплетённые в познавательный интерес:

- эмоции удивления

- чувство ожидания нового

- чувство интеллектуальной радости

- чувство успеха

Важнейшим элементом в этом сплаве является волевое усилие. Ядром познавательного процесса являются мыслительные процессы (К. Д. Ушинский, Б. Г. Ананьев, Н. Ф. Добрынин) .

Итак, познавательный интерес выступает перед нами как избирательная направленность личности, обращённая к области познания, к её предметной стороне и самому процессу овладения знаниями.

Интерес лежит в основе пытливости, любознательности, желания проникнуть в глубь изучаемого предмета, сопоставить и сравнить его с другими учебными предметами, сделать какие-то выводы, поставить новые вопросы. Без достаточного развития этих качеств, ни о каком успешном обучении речи быть не может. Именно интересы ребёнка определяют его активное отношение к миру, к процессу познания.

**1.2 Сущность интереса к занятиям физической культуры**

Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой будет эффективным, если: 1) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки; 2} в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья; 3) мотивирующие факторы объединены в методике Формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах: познавательная и двигательная.

Познавательная активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение .

Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из двойственного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

1. биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
2. социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями.

Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо систематически давать школьнику соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его . Например, начиная обучение опорному прыжку, мы объясняем, что прыжок через коня или козла — это не самоцель, но что овладеть им очень важно, потому что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

На занятиях физической культурой необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям . Но, безусловно, школьнику надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум — овладеть техникой. И на это отводится несколько уроков. Но на каждом уроке у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны учителя.

На всех уроках необходимо использовать анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагать детям после выполнения задания найти совершенные ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющий сделал неправильно. Сначала это делается с помощью учителя с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью .

Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развивать двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физической культуры меняется и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще, то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определенной профессиональной деятельности. И все эти аспекты необходимо учитывать.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физическими упражнениями.

Помимо удовлетворенности уроком, у школьников имеется еще и отношение к физической культуре как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой — ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворенности, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре .

Главными же причинами падения удовлетворенности уроками физической культуры многие ученые называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворенные уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворенности на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Мотивы посещения школьниками уроков физической культуры влияют на учебную активность учащихся, в свою очередь и она в большей мере зависит от удовлетворенности школьников уроками. Удовлетворенные качеством и результатами уроков проявляют на них большую активность, чем не удовлетворенные.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастает, когда учитель и ученик добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для учащихся младших классов, так как они неспособны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

Интерес - это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса).

Интерес можно определить как эмоционально-познавательное отношение к предметам или непосредственно мотивированной деятельности, переходящее при благоприятных условиях в эмоционально - познавательную направленность личности . Из этого определения вытекает, что учитель пробуждает активность учеников, побуждает их искать ответ. И так от урока к уроку. Переживание обобщается, становиться эмоционально-познавательным отношением к предмету, которое побуждает учащихся интересоваться поставленными на уроке проблемами и после того, как прозвенел звонок с урока. Г.И. Щукина указывает также на то, что интерес выступает как «мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряжённо, а деятельность становиться увлекательной и продуктивной » .

Интерес лежит в основе пытливости, любознательности, желания проникнуть в глубь изучаемого предмета, сопоставить и сравнить его с другими учебными предметами, сделать какие-то выводы, поставить новые вопросы. Без достаточного развития этих качеств, ни о каком успешном обучении речи быть не может. Именно интересы ребёнка определяют его активное отношение к миру, к процессу познания.

Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой будет эффективным, если: 1) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки; 2} в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья; 3) мотивирующие факторы объединены в методике Формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся. Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развивать двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физической культуры меняется и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще, то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определенной профессиональной деятельности. И все эти аспекты необходимо учитывать.

**Глава 2. Танцевальные упражнения как средство повышения интереса к уроку физической культуры**

физический культура танцевальный упражнение

**2.1 Урок – как основная форма физических упражнений**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе) и др. Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

1. является самой массовой формой организации систематических занятий школьников физическими упражнениями;
2. проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
3. осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
4. способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Под содержанием урока часто подразумевают только определенный набор физических упражнений, предлагаемых ученикам. Между тем анализ всего происшедшего на уроке показывает, что весьма важным для достижения намеченного результата являются процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанная с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в слушании педагога, наблюдении и восприятии показанного, осмыслении воспринятого, проектировании собственных действий и их выполнении, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности учащихся и зависит конечный результат урока. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

Однако каждое конкретное действие ученика и класса в целом вызывается определенной деятельностью учителя. Она заключается в постановке задач, намеченных на данный урок, определении конкретных заданий для их решения и создании условий для выполнения. Учитель осуществляет наблюдение за деятельностью учащихся, оценивает и корректирует их действия, дозирует нагрузку, управляет поведением, налаживает взаимоотношения между детьми и др. Вся эта многогранная деятельность педагога, определяющая и направляющая действия занимающихся, составляет весомую часть урока.

Результатом деятельности детей, направляемой учителем, являются изменения в физическом и психическом состоянии учащихся, в их знаниях, умениях, навыках и поведении. Эти внутренние процессы и изменения, вызванные организованным выполнением физических упражнений, составляют еще одну сторону содержания урока физической культуры.

Таким образом, содержание урока физической культуры многогранно. Оно составляет определенный набор физических упражнений, деятельность учащихся, работу учителя и результаты, отражающие эту работу.

Содержание урока планируется учителем, но педагог не может заранее предвидеть все детали рабочих ситуаций и условий, складывающихся в процессе его совместной работы с детьми. Поэтому в практике работы различают содержание урока проектируемое и реально сложившееся в процессе его проведения. Содержание реального урока не совпадает полностью с намеченным. Это обстоятельство должно учитываться учителем в процессе его проведения

Построение (структура) урока

Все элементы содержания урока должны быть спроектированы учителем в процессе построения урока. Основой для построения урока являются биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность, и логика развертывания учебно-воспитательного процесса. Существуют четыре зоны работоспособности: зона предстартового состояния, зона срабатывания, зона относительной стабилизации и временной потери работоспособности.

Логика учебно-воспитательного процесса требует: 1) последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность; 2) постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности; 3) последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач; 4) обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся. Это обусловило разделение урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Деление урока на три части не означает, что он теряет свою целостность. Наоборот, каждая часть должна логически предшествовать последующей и вытекать из предыдущей. Переходы от одной части к другой должны быть мягкими и незаметными. Решая свои частные задачи, каждая часть должна служить наиболее эффективному достижению конечного результата урока в целом. Поэтому время, отведенное на отдельные части и их конкретное содержание, весьма изменчиво, так как зависит от множества факторов: от конкретного состояния занимающихся на данном уроке, их особенностей, задач занятия, специфики избранных упражнений, внешних условий работы и др.

После деления урока на части наступает второй этап построения урока - определение физических упражнений (и их последовательности), позволяющих наилучшим образом решать общие и частные задачи частей урока. Необходимость определения последовательности упражнений вызвана известными явлениями «последействия». Учитель должен стремиться достичь положительного влияния предварительно выполненного упражнения для успеха последующего. Например, разучивание сложнокоординированных упражнений ставят в начале урока. При совершенствовании их можно выполнять и на фоне утомления, то есть в конце урока. Упражнения на развитие быстроты дают низкий эффект после работы на выносливость. Нежелательно в одном уроке давать упражнения, способные вызвать явление отрицательного переноса.

Решающим третьим этапом структуры урока является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определении методов и методических приемов, используемых в процессе проведения урока. Сюда же относятся организации подгрупп, постановка им задач, порядок смены мест занятий, установка снарядов, раздача и сбор инвентаря, то есть вспомогательные действия, используемые на данном уроке.

Таким образом, каждый урок представляет собой единство содержательного, методического и организационного элементов. Нарушение этого единства, непонимание или игнорирование важности каждого из названных элементов приводят к резкому снижению эффективности урока, ставят под сомнение возможность решения намеченных задач.

Успех занятия определяется уже в процессе подготовки к нему. Однако нельзя забывать о том, что конкретная ситуация не всегда может быть предусмотрена, а это, в свою очередь, требует перестройки урока в процессе его проведения. Оценить сложившуюся на уроке ситуацию и творчески решить ее позволят педагогу его знания, практический опыт, мастерство,

Рассмотрим особенности проведения каждой части урока отдельно.

Подготовительная часть урока

Подготовительная часть урока должна проводиться так, чтобы:

- организовать учеников и психологически настроить их на сознательное выполнение задач, поставленных на данный урок; эмоционально подготовить их к продуктивной работе;

- подготовить учащихся к овладению упражнениями определенного характера (игровыми, легкоатлетическими);

- функционально подготовить организм учащихся к выполнению более интенсивных и трудных упражнений;

- содействовать формированию осанки, воспитывать ловкость и умение управлять двигательной деятельностью.

Следовательно, подготовительная часть решает задачи, связанные с обеспечением наилучших условий реализации общих задач урока, и одновременно имеет относительно самостоятельное образовательное и оздоровительное значение.

Начинается урок общим построением класса и рапортом дежурного ученика о готовности к началу урока. Процедура рапорта необязательна в работе с учащимися младшего школьного возраста. Программой она предусмотрена начиная с 3 класса. Но уже при первом ознакомлениии детей с рапортом надо иметь в виду его воспитательное значение и категорически требовать абсолютной дисциплины.

После приветствия дежурный становится на правый фланг. Это дает возможность каждому ученику в течение года дважды побывать в роли направляющего, что активизирует деятельность учащихся при изучении строевых упражнений, построений и перестроений. Учитель стремится избегать шаблона в построениях, разнообразить формы размещения и перемещения Например, строить детей поначалу можно продольно и по диагонали, поочередно размещать мальчиков и девочек на правом фланге. Возможно построение в две шеренги с различными интервалами, позволяющими выполнять задания учителя, и т. п. Очень ценным является произвольное размещение учеников младших классов перед учителем.

В младших классах начальное построение осуществляет учитель, в средних и старших классах - дежурный ученик по согласованию с учителем. До начала урока и до прихода учителя к месту проведения занятия учащиеся должны быть построены и готовы к приветствию.

Обмен приветствиями — обязательный момент подготовительной части урока. Он должен быть взаимно благожелательным, спокойным, вежливым, дисциплинирующим, должен воспитывать корректные взаимоотношения между учителем и учащимися, обеспечивать успех дальнейшей совместной деятельности.

На первых уроках после приветствия класса с целью изучения состава учитель делает перекличку, а в дальнейшем сразу приступает к проверке домашнего задания. Оговоримся, что проверка домашнего задания может проводиться по ходу урока, в основной и даже заключительной части.

Далее учитель сообщает задачи урока. Их сущность может уточняться в основной части занятия.

Средствами подготовительной части являются построения и перестроения; ходьба мягким, острым, обычным, высоким и пружинящим шагом, перекатом с пятки на носок, другими способами; различные способы бега и прыжков, подскоки; танцевальные упражнения; преодоление препятствий; упражнения на внимание; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и па снарядах (стенка, скамейка), в движении и на месте, в парах.

В подготовительной части урока можно выделить три последовательных раздела: общий, специальный и индивидуальный. Общий решает преимущественно задачи оздоровления и функциональной подготовки; специальный - готовит учеников к освоению упражнений определенной структуры и характера; для индивидуального выделяют свободные минутки, во время которых учащиеся выполняют рекомендованные учителем и подобранные самостоятельно упражнения, способствующие лучшему решению поставленных задач.

Для выполнения упражнений используются разнообразные формы построения в разомкнутом и сомкнутом строю, кругу (двух, трех кругах), квадрате, треугольнике, дугами и др. Если в зале установлены снаряды, учащиеся занимают места произвольно, так чтобы было удобно выполнять упражнения, видеть учителя и не мешать товарищам.

Подобранные упражнения должны при наименьшей затрате времени обеспечить одновременное и наиболее эффективное решение нескольких задач.

При этом на каждом уроке решают только необходимые для него, а не все возможные задачи подготовительной части. Для этого подбираются наиболее подходящие средства не только в процессе подготовки к уроку, но и в ходе его с учетом состояния учащихся.

Подготовительная часть, проводимая игровым способом, должна быть четко направлена на решение задач подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального состояния учащихся. В то же время, благодаря включению в игры и игровые задания целенаправленных движений и упражнений, решаются задачи закрепления пройденного материала и развития координации.

Все упражнения в подготовительной части урока следует индивидуализировать по объему, интенсивности и характеру выполнения, начиная с ходьбы, элементарных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые должны по-разному выполняться девочками и мальчиками уже с первого класса.

Практически на каждом уроке широко используется бег. На первых уроках в начальных классах следует научить детей бегать в заданном темпе, изменять длину и частоту шагов. После освоения равномерного бега изучается бег врассыпную, индивидуально меняются темп, направление, бег самостоятельно чередуется с ходьбой.

К строевым действиям детей необходимо предъявлять самые строгие требования. Выполнение этих требований оценивается учителем и учитывается при выставлении итоговой оценки.

Непреложным правилом каждого учителя должен стать девиз: «Ни шагу вперед, пока не усвоено предыдущее упражнение!»

При выполнении ряда общеразвивающих упражнений следует добиваться синхронности, что дает возможность лучше корректировать ход выполнения заданий и положительно влияет на эмоциональное состояние учеников, содействует их эстетическому воспитанию. С этой целью на уроке можно использовать барабан.

В подготовительной части должны быть оптимально соотнесены новые и уже освоенные упражнения. Не следует утомлять учащихся. Все упражнения должны выполняться с разными темпами, амплитудой, силой, скоростью.

Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении упражнений. Они должны быть разнообразны и эффективны. Учителя пользуются подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащимися (вслух или про себя), под музыку, по заданию на результат, с элементами соревнований, потоком за учителем. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников.

В старших классах, где уроки приближены по методике к тренировочным занятиям, целесообразно повышать интенсивность подготовительной части.

Длительность подготовительной части - до 10 мин. Ее успех может быть обеспечен при правильных и четких командах и таком же их исполнении.

Основная часть урока

Задачами основной части являются:

- приобретение учащимися знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, предусмотренных планом данного урока;

- обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- формирование осанки занимающихся в процессе выполнения сложных упражнений;

- воспитание физических качеств, способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям и жизнедеятельность организма;

- содействие моральному и эстетическому воспитанию, укрепление воли занимающихся;

- повышение уровня спортивных достижений учащихся.

Эти задачи и определяют особенности проведения основной части урока.

В первую очередь учитель стремится создать обстановку для развития творчества учащихся. Он всемерно поощряет проявляемую инициативу, активность, широко используя приемы взаимообучения, взаимопомощи и страховки; практикует отчеты детей о допущенных ими ошибках. Активизации учащихся способствует нацеливание их на результат в процессе обучения физическим упражнениям. Школьники часто становятся равнодушными к овладению техникой движений. Для них не совсем ясен смысл этой кропотливой работы. Необходимость улучшить свой результат понимают дети, стремящиеся к самоутверждению.

Прохождение материала важно сопровождать пояснениями, раскрывающими сущность физических упражнений, их влияние на организм и значение для практической жизни, подкрепляя сведения примерами из трудовой, военной и спортивной деятельности героев труда, защитников Родины, ведущих спортсменов.

В основной части учитель должен обеспечить достаточно высокий уровень физической нагрузки путем достижения оптимальной интенсивности и необходимого количества повторения упражнений, доводя их до 15—20 при разучивании и 30—40 при закреплении. Для этого следует максимально использовать все имеющиеся условия материальной базы.

Проводя уроки на свежем воздухе, надо помнить, что в холодную погоду следует избегать длительных объяснений, ограничиваться краткими указаниями, командами, насыщать урок интенсивными упражнениями. В жаркую погоду нужно опасаться перегрева, для чего занятия стараются проводить в тени, внимательно наблюдают за состоянием учеников, чередуют упражнения повышенной интенсивности с малоинтенсивными. Некоторые школы страны имеют опыт круглогодичного проведения уроков на свежем воздухе даже с учащимися младших классов. Преподаватель физкультуры А. Радионов свои занятия проводит в парке Дворца пионеров. Тротуары и тропинки, естественные горки и многоступенчатые ярусные лестницы, гимнастический городок и лужайки, кроссовая дистанция вокруг пруда и даже белки, прыгающие на деревьях,— все это учитывается в организации занятий с детьми. Здесь и нагрузка, и эмоциональная разрядка.

Расстановка и уборка снарядов должна осуществляться по ходу урока. Убирать следует только те снаряды, которые мешают дальнейшему ходу занятия. Устанавливать снаряды, готовить оборудование и инвентарь рекомендуется до начала урока силами временно освобожденных от занятий и дежурных учеников. Учитель может организовывать соревнования по установке и уборке снарядов и инвентаря. На специальных стендах у мест занятий выставляются учебные карточки, регулирующие деятельность учащихся.

Весь ход урока должен подчиняться образовательной направленности. В этом отношении наряду с формированием умений и навыков особую значимость приобретают теоретические сведения. Основываясь на теоретических сведениях, учителю необходимо находить возможность в ходе каждого урока пополнять знания учащихся применительно к специфике изучаемого материала. Большой эффективности при этом можно добиться, если при сообщении теоретических сведений использовать межпредметные связи. При этом сообщение сведений не должно быть формальным (как и усвоение), оно должно вытекать из потребностей урока (усвоения материала). Учащиеся должны прочувствовать необходимость этих знаний. Сущность, значение и структуру изучаемого действия ученики поймут лучше, если им умело напомнить об уже полученных знаниях по математике, биологии, физике.

На первых уроках каждой серии определяется готовность занимающихся к освоению намеченного материала. Особое внимание при этом уделяется учащимся, пропустившим уроки по болезни или другим причинам. Они получают задания для самостоятельной работы, посещают дополнительные занятия. Результаты тестирования служат основанием для разделения учащихся на группы.

Кроме разделения учащихся на группы для изучения предусмотренных программой разделов физических упражнений, следует в каждом классе создавать постоянные команды для организации игр, эстафет, соревнований.

Обязательным условием эффективности основной части урока является обеспечение оптимального эмоционального состояния. Положительные эмоции содействуют не только обучению. На их фоне успешнее совершенствуются физические качества. Эмоциональный настрой достигается путем применения игровых и соревновательных ситуаций, технических средств обучения, наглядности. Неоценимую помощь в этом плане окажет музыкальное сопровождение, способствующее одновременно и хорошему настроению детей, и усвоению характера физических упражнений, их ритма, темпа, амплитуды, выразительности.

Каждый урок должен содействовать воспитанию физических качеств учащихся. Их развитие неотделимо от процесса обучения. Осваивая то или иное упражнение, ученик одновременно развивает свои физические качества. Но этот процесс не должен быть стихийным; следует помнить, что воспитание любого качества невозможно без соответствующих усилий. Только постоянное 'повышение требований к ученику способствует его физическому развитию.

Однако этого недостаточно, чтобы иметь необходимый уровень быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Нужны и специальные упражнения, для которых на каждом уроке отводится время, как правило, в конце основной части. С этой целью широко используется круговая тренировка.

Работу по воспитанию качеств следует расценивать с позиций необходимости достижения результата и как условие освоения техники физических упражнений, которая также призвана содействовать достижению результата. Например, для хороших достижений в прыжках необходим высокий уровень скоростно-силовых качеств и гибкости.

Качества следует воспитывать комплексно. Закономерности взаимодействия физических качеств в процессе их развития, а также логика урока физической культуры создают условия для такой последовательности работы. В подготовительной части урока создаются наиболее благоприятные условия для совершенствования ловкости и быстроты. Большой объем упражнений, постоянное включение новых двигательных действий, выполнение неожиданных заданий ускорения обогащают двигательный опыт и способствуют улучшению быстроты. В основной части предложенные физические нагрузки окажут положительное влияние на воспитание силы и выносливости, а в заключительной части упражнения на расслабление и растягивание на фоне утомления позволят совершенствовать гибкость учащихся.

На фоне комплексного воспитания качеств в зависимости от характера изучаемого материала на данной серии уроков учитель акцентирует внимание на ведущих для данного занятия качествах. Например, выносливость лучше воспитывать на уроках с использованием бега на длинные дистанции, наилучшие условия для воспитания силы создаются при применении гимнастических упражнений, ловкость лучше воспитывается в спортивных и подвижных играх.

Непременное условие результативности основной части занятий - внимательное наблюдение учителя за правильностью выполнения учениками заданий, упражнений и их оценка. Не опасаясь частичного снижения моторной плотности урока, педагоги должны тут же исправлять допускаемые ошибки, вносить необходимые коррективы. Ведь плотность не самоцель, а одно из условий успешного решения задач урока.

Заключительная часть урока

Заключительная часть урока используется для постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения. Но этим задачи заключительной части не исчерпываются. Главной задачей заключительной части является подведение итогов урока которое немыслимо без оценки деятельности учеников со стороны учителя и их самооценки. При подведении итогов учитель нацеливает учеников на последующий урок, дает задания на дом, проверяет выполнение предыдущих, выставляет оценки.

Задание на дом можно дать в любой части урока, но официально следует повторить его в заключительной. Проверить задание можно также в любой части урока. Проверка может осуществляться выборочно и фронтально. Например, в конце подготовки тельной части уместна взаимооценка учеников, противостоящих в шеренгах, со смещением после первой оценки на одно место вправо или влево. После передвижения на одно место задание выполняет другая шеренга.

Таким образом, заключительную часть следует рассматривать как момент связи между достигнутым и предстоящей работой

Оценивая содержание и методику проведения уроков с детьми разного возраста, можно заключить, что при соблюдении единства знаний, владении двигательными действиями, приобретении умений самостоятельно заниматься и развивать физические качества на первый план могут выступать разные стороны. Так, на уроках в начальных классах детям необходимо привить навыки правил поведения, побеспокоиться о накоплении ими двигательного опыта путем изучения широкого круга движений и двигательных действий, сформировать хорошую осанку. В 4 - 8 классах ведущим звеном является широкая образовательная направленность уроков. В старших классах преобладает тренировка путем повторения изученных ранее упражнений и воспитания физических качеств.

Проводя урок, следует придерживаться предусмотренной планом последовательности выполнения упражнений. В практике работы можно наблюдать случаи, когда на уроках учителя безосновательно отклоняются от запланированного порядка. Неоправданное отклонение от предусмотренной программы действий на уроке недопустимо, так как использование одного набора средств в разных сочетаниях дает различный эффект.

**2.2 Требования, предъявляемые к уроку физкультуры**

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряде других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований его организации и проведению. К основным из них относятся следующие:

Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками развитие основных физических качеств, усвоение обязательном минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, - не более 2-3

Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся с другой

Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

Постоянное видоизменение содержание урока, методики организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся ( ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

**2.3 Разнообразие уроков ФК посредствам танцевальных упражнений**

Перестройка народного образования открыла перед школьными учителями широкие возможности для творчества в решении проблем физического воспитания, целью которого является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, ее слагаемые -крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также мотивы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учителя получили широкие пути организации учебно-воспитательного процесса урочных и внеурочных занятий в соответствии с местными запросами и материальной базой школ, региональными и климатическими условиями проживания, подготовленностью учащихся, их интересами и другими факторами. Они выбирают средства и методы развития физических качеств, обучения двигательным навыкам, решения оздоровительных задач. На основе этих слагаемых базируются программы по физическому воспитанию в школе.

В настоящее время существует ряд авторских программ, рекомендованных к использованию в школьной практике. Данные программы предусматривают различные направления в физическом воспитании. Значительная часть учителей физической культуры в школе видит цель физического воспитания в преимущественном решении оздоровительных задач.

Современность дала возможность поиску новых путей в развитии, образовании и воспитании учащихся. В этой связи рекомендуется чаще использовать танцевальные средства для решения общих задач уроков физической культуры. Творчество учителя в данном случае будет оправдано результатами его работы. Танец – искусство пластических и ритмических движений. Изучение таких движений делает обычные движения детей красивыми, выразительными, повышает интерес к упражнениям.

Регулярное и правильное выполнение танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки, развивает у детей слух, чувство ритма, создает хорошее настроение, активизирует жизненные процессы.

В педагогических теориях Древней Греции, в феодальном обществе, в эпоху Возрождения обучению танцем уделялось особое внимание, так как именно танцевальные движения и у юношей, и у девушек вырабатывают грациозность, столь не обходимую для изысканных манер, требуемых в высшем обществе. Простые люди всегда любили танцы. Ни один праздник у любого народа не обходится без движений определенного темпа и формы, исполняемых в такт музыки. Уже в детском саду дети знакомятся с танцевальными движениями, водят хороводы. В начальной школе такие движения включают в основу программных требований по предмету «Физическая культура».

Танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге, а так же в разомкнутой колонне по два, по три, по четыре, в свободном строю, у специальных станков. Упражнения сопровождают подсчетом учителя или всех учащихся, пением учеников, но лучше всего – музыкой. Разучивать эти упражнения уместно в различных частях урока, исходя из конкретных задач и условий.

Выполняя различные движения, увлекаясь спортом или танцами, многие школьники выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными, круг общения расширяется, дети приобретают новых друзей. Сравнивая детей, ведущих спортивный образ жизни, с остальными, можно с уверенностью сказать, что занятия спортом оказывают благотворное воздействие на формирование костно-мышечного аппарата.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека.

Современные школьники страдают от гиподинамии, что приводит к нарушению осанки и искривлению позвоночника, ожирению, близорукости.

Занятия физкультурой призваны помочь детям бороться с этими недугами. Одним из видов эмоциональной и эстетической двигательной деятельности для детей являются танцевальные упражнения и танцы.

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе) и др.

Содержание урока физической культуры многогранно. Оно составляет определенный набор физических упражнений, деятельность учащихся, работу учителя и результаты, отражающие эту работу.

Логика учебно-воспитательного процесса требует: 1) последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность; 2) постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности; 3) последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач; 4) обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся. Это обусловило разделение урока на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряде других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня.

Танец – искусство пластических и ритмических движений. Изучение таких движений делает обычные движения детей красивыми, выразительными, повышает интерес к упражнениям.

Регулярное и правильное выполнение танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки, развивает у детей слух, чувство ритма, создает хорошее настроение, активизирует жизненные процессы.

**Заключение**

В данной курсовой работе мы раскрыли теоретические подходы к пониманию категории «интерес».

Интерес - это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта.

Интерес можно определить как эмоционально-познавательное отношение к предметам или непосредственно мотивированной деятельности, переходящее при благоприятных условиях в эмоционально - познавательную направленность личности .

Интересы человека — это не врождённые свойства личности, а результат её формирования, обусловленный социальным окружением, сферой и характером деятельности.

Интерес всегда имеет определённую предметную направленность, интересы человека многообразны, как многообразен окружающий мир.

Интерес лежит в основе пытливости, любознательности, желания проникнуть в глубь изучаемого предмета, сопоставить и сравнить его с другими учебными предметами, сделать какие-то выводы, поставить новые вопросы. Без достаточного развития этих качеств, ни о каком успешном обучении речи быть не может. Именно интересы ребёнка определяют его активное отношение к миру, к процессу познания.

Определилить содержание понятия интереса к занятиям ФК.

Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развивать двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физической культуры меняется и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще, то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определенной профессиональной деятельности. И все эти аспекты необходимо учитывать.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков.

Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой будет эффективным, если: 1) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки; 2} в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья; 3) мотивирующие факторы объединены в методике Формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся. Изучили урок как основную форму физических упражнений.

Раскрыли требования, предъявляемые к уроку физической культуры.

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряде других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований его организации и проведению. К основным из них относятся следующие: четкость постановки целей и задач, соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач, целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока, тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы, постоянное видоизменение содержание урока, методики организации и проведения, обеспечение травмобезопасности урока, постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. Рассмотрели разнообразие уроков физической культуры по средствам танцевальных упражнений.

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряде других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Танец – искусство пластических и ритмических движений. Изучение таких движений делает обычные движения детей красивыми, выразительными, повышает интерес к упражнениям.

Регулярное и правильное выполнение танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки, развивает у детей слух, чувство ритма, создает хорошее настроение, активизирует жизненные процессы.

Выполняя различные движения, увлекаясь спортом или танцами, многие школьники выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными, круг общения расширяется, дети приобретают новых друзей. Сравнивая детей, ведущих спортивный образ жизни, с остальными, можно с уверенностью сказать, что занятия спортом оказывают благотворное воздействие на формирование костно-мышечного аппарата.

**Список литературы**

1. Ветлугина, Н. А., Кенеман, А. В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология». — М., 1983.

2. Горячев, В. Здоровье категория педагогическая // Народное образование. — 1999. — № 9.

3. Деятельность и взаимоотношения дошкольников / Под ред. Т. А. Репиной. — М., 1987.

4. Димов, В. М. Здоровье как глобальная проблема выживания биосоциального вида Homo Sapiens // Социально-гуманитарное знание. — 2000. — № 2.

5. Димов, В. М. Здоровье как социальная проблема // Социально-гуманитарное знание. — 1999. — № 6.

6. Комиссарова, Т. Н., Костина Л. П. Наглядные средства в музыкальном воспитании дошкольников: Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских садов. — М., 1986.

7. Махмутов М.И. Современный урок. - М. 1985

8. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учебник для учащихся педагогических училищ по специальности «Дошкольное воспитание» / Сост. Н. А. Ветлугина, И. Л. Дзержинская, Л. Н. Комиссарова и др. ; Под ред. Н. А. Ветлугиной. 2-е изд., испр. и доп. — М., 1982.

9. Методика физического воспитания школьников / Д. А. Аросьев, Л. В. Бавина, Г. А. Баранчукова и др. ; Под ред. Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. — М., 1989.

10. Научная проблема: Здоровье как феномен культуры и фактор социальной эволюции. I. Социокультурное определение здоровья в историческом развитии общества и самоопределение личности; II. Здоровье как необходимое основание детства // Мир психологии. — 2000. — № 1.

11. Онищук, В.А. Урок в современной школе. - М., 1981, 1986

12. Охитина, Л.Т. Психологические основы урока - М., 1977

13. Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания / Под. ред. Л. А. Венгера. — М., 1986.

14 Скаткин, М. Современный урок. - Журнал "Народное образование, 1985, № 1

15. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М., 2001.

16. Физическая культура: Практ. пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др. — М., 1989.

17. Харламов, И.Ф. Педагогика 2 е издание, М. ,Высшая школа, 1990 г.

18. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. — М., 2001.

19. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений В 11 т. Т.2,6.М.-Л.,1949 г.