МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА

ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Факультет олимпийского и профессионального спорта

Кафедра теории физического воспитания, олимпийского спорта и образования

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: Теория и методика физического воспитания

Тема: Формы организации физического воспитания школьников

Донецк 2009

**План**

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников
2. Урок физической культуры
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

Список литературы

**1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников**

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а так же задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся - формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

* мотивация физкультурных или спортивных занятий;
* необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность учащегося в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

*Вариативный* компонент - включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

* материально-технической базы;
* своих творческих возможностей;
* состояния здоровья, физической подготовленности учащихся;
* интересов занимающихся;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам обследования они подразделяются на медицинские группы:

* основная - занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции.
* подготовительная - занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.
* специальная медицинская группа - занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РБ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

**2. Урок физической культуры**

**Общая характеристика урока**

*Значение и задачи.* Урок физической культуры - основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

*Содержание и структура урока физической культуры.*

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) учащихся в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, врабатываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

***Вводно-подготовительная часть (5-10мин)***

*Задачи*: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

*Содержание*: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

***Основная часть (25-30 мин)*.**

*Задачи*: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

*Содержание*: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

***Заключительная часть (5-10 минут)***

*Задачи:* постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

*Содержание*: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок - это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

**Типы уроков**

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

* вводный урок;
* урок изучения нового материала;
* урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
* смешанный урок (комплексный);
* контрольный урок.

*Вводный урок*: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

*Урок изучения нового материала*: основное внимание уделяется еще незнакомым упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

*Урок закрепления и совершенствования* пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

*Смешанный урок* (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

*Контрольный урок*: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

**Виды уроков**. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

**Методы организации учащихся на уроке.**

При проведении уроков используют следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

*Поточный способ* - все выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2-3.

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

*Групповой способ* - заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

**Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.**

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры - до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

|  |  |
| --- | --- |
| Наблюдаемые признаки и состояние ребенка | Степень выраженности утомления |
| Небольшая | Средняя |
| Цвет лица, шеи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное  |
| Потоотделение на лице | Незначительное  | Выраженное  |
| Дыхание  | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное  |
| Движения  | Бодрые, движения выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность |
| Самочувствие  | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания |

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный - характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ученика, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

**3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня**

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частьюфизического воспитания школьников

Основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

*Гимнастика до учебных занятий*

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

* создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
* ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
* обеспечить оздоровительный и закаливающий эффект;
* формировать правильную осанку;
* формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают - подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе (см. выше), то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей.

В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

*Физкультурные паузы во время уроков*

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для ***всех*** классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

* снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
* профилактика нарушений осанки;
* возбудить у учеников интерес к занятиям физическими упражнениями;
* сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
* сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе - типа «потягивание» - выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе - для мышц ног.

Третье *-* для туловища.

Четвертое - специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов - 1 раз в неделю.

**Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах**

Организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Рекомендуются для проведения в младших и средних классах.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

* создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
* включить детей в активную двигательную деятельность;
* направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
* решать задачи оздоровительной направленности;
* формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
* обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой - учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для учеников - исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

*Содержание* данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

**Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])**

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

* создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
* добиться оздоровительного эффекта;
* совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
* вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

* упражнения с большими и малыми мячами;
* разновидности бега;
* разновидности прыжков;
* метания;
* игры (не более 2-3);
* простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
* спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, боччо [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

**4. Внеклассная работа по физическому воспитанию**

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

* удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. ***Кружки физической культуры*** (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1-2 раза в неделю по 45-60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшеклассников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, Днях здоровья, показательных выступлениях.
2. ***Кружки по подготовке*** к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача - подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи - легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
3. ***Спортивные секции*** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.
4. ***Спортивные соревнования.*** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается *заявка* на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетики, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).
5. ***Массовые физкультурные мероприятия.*** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее - *директор* школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

**Список литературы**

1. Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). - Министерство образования РБ, 2000 г.
2. Варавко В.Д., Пузина И.И. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.
3. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996
5. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н., Физическое воспитание в школе: Метод. Пособие . – Мн.: Тесей, 1988.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС,1991.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Академия,2001.