**СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ**

**РЕФЕРАТ на тему:**

**Организация и проведение урока по физической культуре и часа здоровья.**

Студента эк. фак-та,

2-го курса, группы Э-7211

Серова Алексея Сергеевича

1999 год.

Содержание.

1. Введение.

2. Организация урока.

3. Подготовка учеников к роли групповода.

4. Организация часа здоровья.

5. Вывод.

Литература.

Введение.

Для полноценного и гармоничного развития ребёнка нужно не только развивать его умственные способности, но также и физические. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремлённость, желание побеждать, ну и конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким. Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для педагога представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физкультуры. Для достижения результата при работе с учащимися, не зависимо урок ли это по физкультуре или внеклассное мероприятие, как, например, час здоровья необходимо знать методику проведения занятия, непосредственно работать с коллективом и изучать происходящие изменения в развитии ребят.

Попробуем организовать работу школьного коллектива.

1. Организация класса как рабочей группы.

Класс ученический - это уже организованная группа. Поэтому естественно возникает вопрос - есть ли необходимость организовывать класс?

Да, есть. И вот почему. Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные (занимающиеся в ДЮСШ или спортивных секциях), имеющие спортивные разряды. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. В классе занимаются ученики двух и более возрастов, мальчики и девочки.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня.

Интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Одни любят баскетбол, хоккей, футбол, другие - гимнастику, акробатику, лёгкую атлетику, плавание. Есть и такие, которых не интересует ни один вид упражнений, они неохотно идут на занятия, по всякому поводу и без повода уклоняются от них. Кроме того, ученики приходят на урок с различной степенью возбуждения в зависимости от того, что было дома, на перемене, на предыдущем уроке.

При всём разнообразии данных в характеристики учащихся класса от всех требуется внимание к предстоящим занятиям. Увлечь единой целью каждого из учеников, настроенных по-разному, - дело нелёгкое, многие учителя испытывают при этом немалые затруднения.

На уроке каждый должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Исходя из этих задач и особенностей проведения урока физической культуры и надо организовать класс как рабочую группу.

Особое внимание учитель должен уделить созданию в классном коллективе здорового, так сказать «психологического климата», атмосферы взаимопомощи, чуткого, внимательного отношения друг к другу и вместе с тем неукоснительного выполнения требований, предъявляемых к ученикам на уроке. Среди них такие «мелочи» как:

определённый порядок подготовки к уроку (время и место переодевания, способ складывания снятой одежды, обуви);

порядок построения и перехода к месту занятий, место построение в начале и конце урока;

подготовка и отдача рапорта учителю о готовности класса к занятию;

соблюдение правил подготовки, переноса и уборки пособий и снарядов;

организованный уход с занятия.

Справиться с такой организацией учащихся легче, когда класс представляет собой хорошо слаженный организованный коллектив, где имеются ответственные и подчинённые, организаторы и исполнители. В этом таятся большие воспитательные возможности. Например, представляется возможность формировать жизненно необходимое умение подчинять и подчинятся. Воспитательные возможности такой организации распространяются и на так называемых трудных учеников. Нередки случаи, когда благодаря правильно подобранным общественным функциям для таких учеников, доверию в работе на уроках физической культуры трудные дети становились более дисциплинированными. И это закономерно. «Дисциплина - это результат воспитания».

Итак, для успешного проведения урока, овладения вниманием класса и в то же время для педагогического воздействия на детей учитель должен вести определённую работу, добиваясь, чтобы класс представлял собой хорошо организованную группу. Первое в этой работе - создание физкультурного актива, на который учитель мог бы надёжно опереться.

Из кого должен состоять актив класса и каковы обязанности каждого активиста?

В методической литературе принято считать, что в физкультурный актив класса входят: физкультурный организатор (физорг) и его заместитель, дежурный, командиры отделений (групповоды) для занятий в группах на уроке, судья по спорту.

Физорг и его заместитель избираются на один год из числа пользующихся авторитетом и уважением товарищей. Если физорг -мальчик (юноша), то заместителем следует избрать девочку (девушку), и наоборот. Нередко в классе выбирают и двух физоргов - мальчика и девочку.

Физорг обязан, прежде всего, следить за выполнением всех установленных требований на занятиях по физической культуре в классе, помогать дежурным в подготовке учеников к уроку, не допуская их опозданий, вместе с учителем следить за тем, чтобы все были одеты по установленной форме. Кроме того, физорг ведёт физкультурную работу во внеурочное время - организует учащихся на дополнительные занятия по гимнастике, лыжам, лёгкой атлетике, играм и др.; составляет заявки на календарные спортивные школьные соревнования и др.

Дежурных специально назначают на урок физической культуры двух - мальчика (юношу) и девочку (девушку). Один из них ответственный, он и отдаёт рапорт. Дежурство на уроках физической культуры целесообразно передавать рядом стоящим в строю. В обязанности дежурных входит своевременная подготовка учащихся к уроку в соответствующей одежде (в гимнастическом зале, на площадке осенью, весной, зимой на лыжах и др.); обеспечение своевременной явки учеников на занятия по звонку; построение класса в шеренгу; рапорт учителю; подготовка к уроку мелкого инвентаря (скакалки, мячи, палки и др.), наглядных пособий; участие в подготовке и уборке снарядов.

Командиры отделений назначаются, выбираются по-разному. Главные обязанности командира отделения: знать место построения и занятия группы, расположение снарядов, содержание заданий, намеченных для данной группы; уметь правильно выполнять и объяснять упражнения, оказывать страховку и помощь своим товарищам.

Судьи по спорту привлекаются учителем к оценке качества выполнения упражнений, к учёту результатов контрольных упражнений. Подготовка судей и работа с ними ведётся в соответствии с положением о юном судье по спорту.

Все названные активисты должны стать надёжными помощниками учителя на уроке, от их деятельности в определённой степени зависит успешное проведение занятий. Поэтому надо уметь выявлять, выбирать, назначать помощников, своевременно заменять их, а главное - постоянно с ними работать.

С чего нужно начинать учителю эту работу?

Прежде всего, на вводном уроке учитель рассказывает о том, чему он научит учеников по своему предмету, подчёркивает роль занятий для укрепления здоровья и улучшения физического развития, указывает, что от учеников для этого требуется. На этом же уроке выбираются физорг и его заместитель (предварительно учитель советуется о возможных кандидатах с классным руководителем). Тут же кратко говорит об обязанностях физорга и о том, чтобы ученики класса поддерживали его, помогали ему и заместителю в их деятельности. Дальнейшая работа с физоргами в течении года идёт по намеченному плану.

Большое значение имеет правильная организация отделений (групп) и выявление их командиров (групповодов). Опыт показывает, что один их целесообразных вариантов - создание отделение (групп) мальчиков и девочек на основе данных физической подготовленности и состоянии здоровья. Данные физического развития, в частности, такие, как рост, вес, не имеют решающего значения. Более важно учитывать при организации отделений уровень физической подготовленности учащихся, так как это даст возможность обеспечивать посильность поручаемых учебных заданий. Стремление стать лучшими в своём отделении присуще каждому ученику, что существенно улучшает качество обучения.

Физическая подготовленность учащихся определяется на первых уроках путём проведения экспресс тестов или контрольных упражнений из школьной программы (бег, метание мяча на дальность, прыжки с места в длину и т. п.). На основе результатов этой проверки в классе формируются отделения мальчиков (юношей) и девочек (девушек): слабое и сильное. Называть отделения следует по номерам - первое, второе и т. д.

В классах, где работа ведётся учителем из года в год, занятия можно вести с отделениями, образованными в предыдущем учебном году. Состав отделения может в течение года частично меняться. С ростом физической подготовленности, улучшением или ухудшением состояния здоровья ученики переводятся в соответствующее отделение. Состав отделений может меняться в зависимости от учебного материала, который походят ученики в данной четверти. Может оказаться, что учащиеся хорошо усваивают учебный материал из раздела лёгкой атлетики и хуже - гимнастики, или, скажем, лыжной подготовки.

Списки учащихся по отделениям надо согласовывать с врачом. Бывают случаи, когда он считает необходимым перевести ученика из сильного в слабое отделение и наоборот - в зависимости от изменения состояния здоровья. Во время проверки двигательной подготовленности детей учитель внимательно наблюдает за ними, выделяя наиболее подготовленных, которых и назначает групповодами.

Проведение занятий по группам повышает интерес к занятиям, развивает самостоятельность, активность, а это - одна из задач учебной работы. Однако надо твёрдо усвоить, что проведение урока с делением на группы возможно только при готовности к такой работе класса и специально подготовленных для этого групповодов. Вот почему недостаточно лишь назначить (выбрать) старших в группе, надо систематически готовить их к этой роли.

Назначив (избрав) групповодов, учитель по ходу занятия помогает им справляться с обязанностями, оценивает их, но тактично, не подрывая, а наоборот, укрепляя их авторитет. Это весьма важно, так как чёткая организация работы в отделениях зависит от того, насколько ученики подчиняются старшему в группе и считаются с его указаниями. Необходимо стремиться к тому, чтобы все ученики поработали достаточное время в роли помощников, развивая в себе требуемые для этого способности и умения.

Создание нормальных взаимозависимых отношений учащихся в классе, чёткое выполнение активом заданных функций требуют от учителя постоянного, чуткого внимания и поддержки каждого активиста. Назначение, выборы, смена активистов должны быть гласными, так же как и оценка их работы. Особо отличившихся учеников следует отмечать в приказах по школе, о хорошо работающих доводить до сведения родителей.

Всё это дисциплинирует учащихся, повышает эффективность обучения и способствует более успешному решению задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников.

2. Подготовка учеников к роли групповода.

В успешном проведении урока, в воспитательном воздействии на учеников существенную роль играет организация помощников учителя. Среди них особое место занимают групповоды. В роли их должны побывать все ученики, чтобы у каждого развивались необходимые для этого способности и умения. Хорошая организация помощников учителя - это обучение детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Исходя из этих методических положений, ясно, что вести подготовку групповодов только на специальных семинарах далеко не достаточно. Важно систематически готовить всех учеников к умению возглавлять занятия в группе. А это возможно только в процессе обучения на уроке. Разумеется, обучая всех, учитель в то же время будет выбирать в первую очередь самых лучших, более способных, но постепенно необходимыми знаниями и умениями будут овладевать все.

Готовить своих помощников - значит ещё одна дополнительная задача ко всем учебным задачам, стоящих перед уроком? Нет, это не дополнительная, а органически входящая в процесс обучения, важно только избрать для этого соответствующие активные способы и приёмы организации учебного труда.

Какие же из них наиболее способствуют не только успешному обучению, но и подготовке помощников?

В первую очередь - предусматривающих взаимную проверку и помощь учеников друг другу при разучивании движений - взаимообучение. К таким относится известный способ организаций занятий сменами с разделением учеников на пары. Ученик, ожидающий очереди, наблюдает за действиями своего напарника и по заранее указанным учителем критериям устанавливает, что хорошо, что плохо выполнено тем, за кем он наблюдает. Выполняя такие задания учителя, при упражнении сменами, наблюдающие помогают своим партнёрам лучше усвоить технику и в то же время отлично усваивают её сами. Воспитывая, таким образом, у детей «умную» активность и инициативу, постепенно усложняя задания, учитель готовит детей к выполнению обязанностей групповода, без чего невозможно успешно проводить занятия групповым способом.

При разделении класса на группы надо также привлекать всех учеников к наблюдению за упражняющимися, к взаимообучению. Например, двое выполняют задание на перекладине, а все остальные, сидя на гимнастической скамейке, наблюдают. Старший в отделении страхует и также подмечает положительное и отрицательное в движениях упражняющихся. Выполнив задание, ученик выслушивает замечания.

Возможен и такой вариант - шефство сильного над менее подготовленным на определённой серии занятий. Каждый «сильный» наблюдает за своим подопечным, когда тот упражняется (в порядке очередной попытки) и помогает ему осваивать движения. Полезно также взаимообучение в группе с оценкой, которую корректирует учитель, обязательно аргументируя окончательный балл.

Когда двигательные действия усвоены и используются преимущественно для развития двигательных качеств, взаимообучение продолжается, но теперь ученики наблюдают не только за техникой, но и за количественными результатами, характеризующими развитие двигательных качеств. Упражнения выполняются на большое число повторений (например, подтягивание, приседание на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре и т. п.); на большее расстояние (например, прыжки в длину, метания); на меньшее время, затраченное на преодоление дистанции бега, полосы препятствий, передвижение на лыжне и т. п.

Содействуют воспитанию активности и инициативы и другие методы организации учебного труда на уроке: индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Например, учеников, отставших в овладении кувырком вперёд, выделяют в небольшую группу, отводят им гимнастичекий мат и назначают руководителя из числа лучших «акробатов» класса. Ставится условие: как только у отстающего получится кувырок вперёд, этот ученик переходит из группы отставших в основную и выполняет акробатические упражнения вместе со всем классом. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников: каждому хочется поскорее догнать товарищей.

Так, в процессе обучения решается задача подготовки помощников, а вместе с тем ученики получают необходимые знания и умения для самостоятельных занятий.

Лучшей организацией самостоятельного выполнения учебных заданий под контролем групповода способствует применение наглядных пособий (особенно учебных карточек) и технических средств точной информации о правильном выполнении движений.

Таковы организационные приёмы взаимообучения в системе «ученик - ученик». Но чтобы оно проходило успешно, необходимо вооружать учеников (и в первую очередь тех, кто в конкретный момент исполняет роль групповода) критериями правильного выполнения, средствами исправления допускаемых ошибок.

3. Организация часа здоровья.

Одним из широко используемых методов организации учебного труда является организация и проведение часа здоровья, как для отстающих ребят, так и для всех остальных, так как час здоровья способствует снятию у учащихся статистического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху.

Час здоровья организуют и проводят ученические общественные организации, совет коллектива физической культуры школы и его актив, физорги классов под руководством классных руководителей и учителей начальных классов.

Учащиеся занимаются в спортивной форме. Содержание часа здоровья должно быть взаимосвязано с программой по физической культуре. С этой целью во время проведения часа здоровья в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Таким образом совершенствуются изученные навыки. Нужно учитывать, что наибольшим интересом у детей и подростков пользуются подвижные и спортивные игры. У младших подростков появляется увлечение определёнными видами спорта. Мальчики (юноши) больше увлекаются хоккеем, футболом, различными видами единоборств, где можно лучше показать своим сверстникам свою ловкость, силу, смелость. Девочки (девушки) предпочитают занятие упражнениями, связанными с проявлением выразительности, плавности. Нравятся девочкам (девушкам) и спортивные игры, а особенно - волейбол, настольный теннис, баскетбол.

Однако какой бы вид спорта ребята не любили, воспитателю необходимо заботиться о разностороннем развитии детей и поэтому включать в занятия для всех учащихся упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Это бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения с мячом, подвижные игры, подвижные игры, которые должны быть составной частью каждого занятия. Вместе с тем, ребят нужно ориентировать на то, чтобы они уделяли внимание лёгкой атлетике, лыжной подготовке, конькам, спортивной и художественной гимнастике.

Во время часа здоровья должны быть обеспечены строгое соблюдение техники безопасности и медицинский контроль.

Учителя школы, с учётом состояния здоровья, физической подготовленности и личного желания, могут заниматься вместе с учащимися или объединятся в группы для того, чтобы выполнять отдельные упражнения и совершать прогулки на открытом воздухе. При этом следует иметь в виду, что различные по сложности физические упражнения обладают разной степенью воздействия на организм человека. Поэтому при оздоровительных занятиях особенно важен индивидуальный подбор упражнений и дозирование нагрузок.

При проведении часа здоровья полностью должна использоваться школьная спортивная база, а также рядом расположенные стадионы, спортивные площадки и другие спортивные сооружения. В полной мере необходимо использовать возможности территории школы и прилегающей местности, создавая там простейшие спортивные плоскостные сооружения, тропы здоровья, полосы препятствий, лыжные, кроссовые трассы.

В хорошую погоду спортивный час целесообразно проводить на улице, лишь в плохую погоду стоит переносить занятие в помещение. При проведении спортивного часа на открытом воздухе надо придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения.

Вывод.

Для грамотного проведения урока по физической культуре, либо часа здоровья необходимо быть не только осведомлённым о физическом состоянии учащихся, но и уметь составлять правильные программы обучения в зависимости от возраста учащегося.

Для эффективности в проведении урока необходимо вовлекать самих учащихся в процесс обучения и воспитания. Назначаемые преподавателем помощники из учащихся облегчают его работу и помогают лучше справляться с заданиями ребятам. Активисты - это хороший пример всему детскому (подростковому) коллективу, то есть каких результатов следует добиваться. Нужно особо заметить, что учитель должен уделять внимание тем замечаниям, которые он может сделать своим помощникам, так как неосторожная критика в их адрес может привести к потери авторитета среди сверстников и повлиять на выполнение заданий.

Общее физическое развитие учащихся поправляется и благодаря дням отдыха, проводимым внеурочное время. Такие дни развивают у ребят интерес к спортивным играм. Укрепляют организм, закаляют его.

Таким образом, умение правильно использовать организаторские способности и знание своего предмета помогают найти тот самый общий язык между учителем и учениками, необходимый для проведения плодотворной работы, помогающий стать детям (подросткам) сильными, ловкими и здоровыми.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Мальгинова Г. Д. ««Час здоровья» в системе физического воспитания школьников», Холмск, 1998 год.

2. Лупандина Н. А. «ФК в школе», №9, М, 1976 год.

3. Филиппов В. К. «ФК в школе», №9, М, 1976 год.