

**Посталюк Надежда Александровна**

учитель физической культуры

МОБУ СОШ №25

г. Сочи, Краснодарский край

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

***Аннотация:** общая установка учителя физической культуры в школе при оценке знаний и умений учащихся должна быть направлена на поиск возможностей перевести ученика на более высокий уровень успеваемости и подготовки, достижение поставленной цели непосредственно происходит посредством построения методики отдельных этапов урока физической культуры.*

***Ключевые слова:** школа, учитель, урок, игровая методика, методы, этапы, физическая культура.*

В настоящее время решающая роль в формировании у школьников потребности в физической культуре принадлежит уроку. Практика показывает, что интерес к предмету возникает у учащихся как результат успешной и умелой деятельности самих учеников. Именно поэтому важно уметь с самого начала занятий четко организовать учебный процесс в построение урока с отдельными этапами научного методического вмешательства. Как известно, урок условно делится на три поэтапные части, но сложно отрицать, что хороший, увлекательный урок имеет и отдельные этапы как психологического так и практического вмешательства в зависимости от ситуации, что всегда воспринимается учащимся как единое целое составляющее направленное на достижение поставленных результатов. Особую роль в становлении взаимоотношений с учащимися играют теоретические основы методики построения урока физической культуры в школе, в них заложены основы сознательной дисциплины, правильных взаимоотношений в коллективе, вырабатывается ритм урока, формируются взаимоотношения учителя и учеников, без которых невозможен учебный процесс. На первых уроках у учащихся складывается определенное отношение к слову учителя. Поэтому,

приступая к уроку, учителю важно с первой минуты создать в классе рабочую атмосферу. Не следует начинать урок, пока в классе не установится полная тишина. Опытный педагог по выражению лиц учеников, мимике, жестам, взглядам умеет определить их эмоциональное состояние, понять, все ли готовы к уроку, здоровы, веселы, настроены ли на урок.

Организация учеников – это необходимый элемент полноценного проведения урока. Поэтому подготовка учеников к уроку начинается еще на перемене. В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала в шеренгу по росту. В таком строю ученики хорошо видят учителя, а учитель школьников, что способствует полноценной оценки способностей учащихся и их начальная физическая активность. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок. Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр, что зависит от этапного плана урока и состояния детей. А также психологическое воздействие на тех учеников, которые пришли на урок в несколько возбужденном состоянии, например, после контрольной работы или очень эмоционального урока, не следует начинать занятие с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроков физической культуры, и включает их в занятие физическими упражнениями. Наоборот если ученики пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу изучать новый материал. В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений. Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала, состоящего из элементов строя и гимнастических перестроений. Построение и проведение вводной части урока в известной степени зависит от условий, в каких будут проходить занятия. Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна, дополнительная задача, такая как разогрев организма, непосредственно в этом случае увеличивается количество общеразвивающих упражнений, темп выполнения предлагается более быстрый

и времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше. Основная часть урока предполагает последовательность и продолжением вводной. В основную часть урока можно включить любой программный материал. Общеразвивающие упражнения применяются здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений. Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи овладения этими видами движения. На уроках всегда проводятся подвижные игры. Они обычно включаются в основную часть урока. В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников. Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырех этапных видов физических упражнений с необходимым большим многообразием и более частой сменой движений, поэтому в основную часть обычно включают три – четыре вида упражнений. Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части. В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (например, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм). Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки. Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух – трех уроках, и в прыжках в высоту способом «согнув ноги», с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, в начале проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки. Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений. Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего

игры), проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений. На уроках физической культуры регулярно учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала. По большинству видов физических упражнений это делается в основной части урока. При этом в начале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учет знаний, умений и навыков. Заключительная часть урока подразумевает правильные благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм школьников необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока. Постепенный переход к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр.

Таким образом, результатом хороших показателей учащихся на уроках физической культуры является условие полноценного проведения урока посредством научно – образовательных методов и технологий, определенных этапов построения урока с добавлением отдельных этапов исходя из фактической оценки учителем учащихся при проведении урока.

### ***Список литературы***

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1993. – 127 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2016. – 288 с.
3. Копылов Ю.А. Третий урок физической культуры в начальной школе: Методические рекомендации / Ю.А. Копылов, В.Н. Верхлин. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
4. Шаронова С.А. Компетентный подход и стандарты в образовании // Социол. исслед. – 2008. – №1. – С. 138–145.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2016. – 480 с.

6. Костин А.Е. Урок физической культуры в школе: особенности подготовки и проведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65635b2bc68a4c53b88521306c27\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65635b2bc68a4c53b88521306c27_0.html) (дата обращения: 08.11.2017).