

Гринь Лариса Владиславовна

учитель физической культуры

Могуева Елена Сергеевна

учитель физической культуры

Назарова Дарья Вячеславовна

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №112 с углубленным изучением информатики»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ОСОБЕННОСТИ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Аннотация: уроки физической культуры для детей начальных классов являются основой формирования знаний и представлений по здоровому образу жизни. Как отмечают авторы, грамотно составленный урок – это важная составляющая для формирования здоровья и гармонично развитой личности.

Ключевые слова: укрепление здоровья, физкультура, начальные классы.

На современном этапе развития человека важное значение имеет формирование физически здоровой, активной, гармонично развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи. Освоение физической культуры в начальной школе направленно на достижение следующих целей.

1) укрепление здоровья повышение подготовленности и формирования двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2) развитие физических качеств силы быстроты выносливости, ловкости, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

3) формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки,

подвижных игр на учебных переменах), воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничество в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

4) воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способом измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и др.).

Каждый урок должен соответствовать требованиям моторной плотности. Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всем классом, а такие упражнения, как прыжки в длину, высоту, метание, лазание выполняются поточно, т.е. один за другим в составе нескольких групп. Нагрузка на уроке должна увеличиваться постепенно. Во вводной части урока учитель организует класс и подготавливает организм учащихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце урока 5 минут для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

В начале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы ученики могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам учитель должен помнить, что у младших школьников еще не завершен процесс окостенения. Во избежание всевозможных травм следует неукоснительно требовать, чтобы учащиеся занимались только в спортивной обуви. Упражнения в метании следует организовывать только на специально оборудованных площадках, при этом ученики размещаются так, чтобы солнце не слепило им глаза.

Большинство уроков физической культуры проводится на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже –15 градусов). В помещении, где проводятся уроки физической культуры, должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 градусов и не выше +18 градусов. Приступая

к проведению любого урока, учитель обязан хорошо знать не только его структуру (вводная, основная и заключительная части урока) но, прежде всего, содержание программы, ее основные требования.

Важная воспитательная задача урока – привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Учителя в начальных классах строят свои уроки на основе интереса, занимательности учебного материала. Образовательные задачи урока заключаются в обучении основным двигательным действиям: бегу, прыжкам, метанию, лазанию и т. д., а также в развитии физических качеств. Для каждого отдельного урока задачи обучения могут выражаться как: ознакомление с действием; разучивание; повторение; проверка; оценка.

Уроки физической культуры в начальных классах отличаются большим разнообразием игр и упражнений. Но важно учитывать, что элементы нового вводятся в урок только после основательного закрепления изученного.

Любой урок физической культуры должен соответствовать типовой структуре, должен использоваться учителем творчески.

Список литературы

1. Страковская В.Л. Планирование и организация занятий. – М., 1998.
2. Ковалько В.И. Игровой подход: Учебное пособие. – 2010.
3. Рабочая программа по физической культуре в 4 классе (1–4) Никандровой Татьяны Владиславовны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://univerfiles.com/2165090> (дата обращения: 27.11.2018).