

«Теория и методика обучения физической культуре»

Воспитательные задачи и методика их решения на уроках физкультуры

(младший, средний, старший школьный возраст)

Задачи физической культуры

Оздоровительные

- охрана и укрепление здоровья
- достижение полноценного физического развития гармонического телосложения
- повышение умственной и физической работоспособности

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков.
- развитие двигательных способностей

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.).

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста

- ▶ укрепление здоровья;
- ▶ овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- ▶ развитие координационных и кондиционных способностей;
- ▶ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- ▶ выработка представлений об основных видах спорта;
- ▶ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ▶ воспитание дисциплинированности;
- ▶ содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Методы решения воспитательных задач для учащихся младшего возраста

- совершенствовать естественные двигательные действия;
- больше внимания уделять укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки;
- обязательно проводить подвижные игры;
- обращать больше внимания на правильность и точность выполнения упражнений;
- сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Средства физического воспитания

- ▶ Строевые упражнения
- ▶ ОРУ (общеразвивающие упражнения)
 - Челночный бег 3x10 – развивает ловкость
 - Равномерный бег 1-2 км – выносливость
 - 30м с максимальной скоростью – быстроту
- ▶ Подвижные игры
- ▶ Плавание и передвижение на лыжах

Вне уроков:

- Классики
- Скакалки
- Дворовой футбол
- Хоккей
- Игры с мячом
- Катание на коньках, самокатах, санках, велосипедах

Задачи физического воспитания среднего школьного возраста

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
- продолжать развитие координационных и кондиционных способностей;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- вырабатывать организаторские навыки;
- формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Средства физического воспитания среднего школьного возраста

Гимнастические и акробатические упражнения:

- упражнения в построениях и перестроениях;
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;
- упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Средства физического воспитания среднего школьного возраста

Легкоатлетические упражнения:

- бег с высокого и низкого старта (10—60 м);
- бег с ускорением (20—50 м);
- бег с максимальной скоростью (40—80 м);
- бег в равномерном темпе: мальчики — до 20 мин; девочки — до 15 мин;
- кросс;
- прыжки в длину с разбега с 9—13 шагов способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту с разбега с 6—8 шагов способом «перешагивание»;
- метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель: мальчики — с расстояния 8—18 м, девочки — 8—14 м;
- метание малого мяча на дальность с разбега и др.

Средства физического воспитания среднего школьного возраста

Лыжная подготовка:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами;
- подъемы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Спортивные игры:

Базовые игры: баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков),
Дополнительные игры: флорбол, настольный теннис, бадминтон и др.

Плавание:

- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- повторное проплавание отрезков 25—50, 100—150 м; 3) игры и развлечения на воде.

Элементы единоборств: подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши).

Задачи физического воспитания старшего школьного возраста

- содействие гармоничному физическому развитию, формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;
- закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

Средства физического воспитания старшего школьного возраста

Гимнастические и акробатические упражнения:

- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: юноши — с набивными мячами 3—5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки — с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;
- упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
- опорные прыжки через гимнастического коня;
- акробатические упражнения: юноши — длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки — сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- ритмическая гимнастика;
- эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Легкоатлетические упражнения:

- беговые упражнения;
- бег с ускорением;
- бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- эстафетный бег;
- бег в равномерном и переменном темпе: юноши — 20—25 мин; девушки — 15—20 мин;
- кросс: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км;
- прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
- прыжки в высоту с 9—10 шагов разбега;
- метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18—20 м (юноши) и 12—14 м (девушки) и на дальность с разбега;
- челночный бег 10x10 м (юноши) и др.

Средства физического воспитания старшего школьного возраста

Лыжная подготовка:

- повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши — 150-200 м, девушки — 100-150 м; для развития скоростной выносливости: юноши — 300-600 м; девушки — 300-450 м;
- эстафеты на отрезках от 50 до 200 м; 3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.

Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).

Плавание: 1) повторное проплывание отрезков 25—100 м; 2) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости); 3) игры и эстафеты на воде и др.

Элементы единоборств: силовые упражнения и единоборства в парах; подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.; приемы самообороны; приемы борьбы лежа и стоя; учебные схватки.

Спасибо за внимание!