Тема: Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Школьная физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей человека. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни.

Важнейший элемент школьной физической культуры – двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоление препятствий, выполнение двигательных действий.

Вместе с развитием физических качеств совершенствуют и двигательные навыки. Большую часть умений и навыков, так же как и качеств, мы приобретаем в детстве. Поэтому очень важно помогать ребёнку, когда он учится двигаться. Делать это нужно не навязчиво, оказывая содействие и в тоже время, не мешая самостоятельному овладению движениями.

Наши возможности в освоении новых движений также тесно связаны с предшествующим двигательным опытом, потому что в них встречаются известные или похожие элементы, ранее освоенная взаимосвязь с ними и знакомые мышечные ощущения. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей. Поэтому одна из главных задач, особенно на стадии начального обучения, - увеличение запаса правильно выполняемых простых упражнений, прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это общеразвивающие упражнения, они входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств; навыки ходьбы и бега; навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами; навыки и умения ходьбы на лыжах, беге на коньках, плавания, выполнения технических приёмов спортивных различных игр и др. Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование.

Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даёт возможность учащимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими учащиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении. Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы.

**Первый этап** – ознакомление с новым учебным материалом. Занятие проводится одновременно со всем классом, все отделения получают одинаковое задание, например, выполнить новые упражнения, показанные учителем.

**Второй этап** – усвоение и закрепление учебного материала, разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.

**Третий этап** – совершенствование двигательного действия, для школьников, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа вообще может не быть – они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Эти дети продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложнённую. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга.

На уроке необходимо обязательно проводить и индивидуальную работу с обучающимися у которых, не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

На каждом уроке в начальных классах рекомендую выделять до 15 минут на целенаправленное развитие физических качеств, которое осуществляется в конце основной части урока. Физическую подготовку я начинаю с развития координационных способностей, гибкости или быстроты, затем перехожу к развитию скоростной силы, силы и заканчиваю упражнениями на развитие выносливости.

Проводя занятия в средних классах, я помню, что основа серьёзной школы движений – огромное число повторений. Начиная с пятого класса, в программу включены спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика. Здесь совершенствуя навыки, ставлю более сложные задачи, которые решаю с помощью многократного повторения специальных подготовительных упражнений, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движения или их сочетания, условия выполнения этих упражнений постепенное повышение объёма и интенсивности физической нагрузки. В этих целях применяю разнообразные методические приёмы: вариативные упражнения, игровые и соревновательные. Такими методами достигается разностороннее развитие двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим совершенствованием.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, отмечаются большей организованностью, целенаправленностью. Поэтому на занятиях с ними шире применяю специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движения.

В работе со старшеклассниками использую все способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этих классах значительно шире использую метод индивидуальных заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей физической и технико-тактической подготовленности. Прохождение учебного материала осуществляю в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков, определяю объем учебного материала на каждый урок, учитываю этап обучения двигательному действию. Направленное развитие двигательных навыков определяется материалом программ, которые осваиваются на занятии. Например, при совершенствовании прыжка в длину или высоту с разбега даю для выполнения упражнения по развитию скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости. Эти двигательные способности нужны при энергичном отталкивании, в полёте при переходе через планку и для согласования отдельных движений в целостное двигательное действие. Для многих гимнастических упражнений (висов, упоров) важен высокий уровень развития силовых и координационных способностей. Выполнение большинства двигательных действий спортивных игр связано с комплексным проявлением всевозможных кондиционных и координационных способностей. Поэтому подбираю такие упражнения для развития соответствующих двигательных способностей, которые связаны с техническими деталями осваиваемого двигательного действия.

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер.

Контроль над физической подготовленностью детей и изучение динамики двигательных способностей за каждый год обучения дают возможность изучить групповые различия двигательной подготовленности учащихся, а также оценить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и сделать рекомендации по совершенствованию двигательной подготовки учащихся.

Основой обучения является индивидуально-ориентированный учебный план по предмету. План позволяет каждому учащемуся в зависимости от своих способностей, желаний, самочувствия выбрать уровень выполнения заданий, темп усвоения учебного материала. Возможность к самосовершенствованию, которая определяется не учителем, а самим учащимся позволяет ученику почувствовать себя таким как все. Основной задачей становится стимуляция учащихся, чтобы учащиеся не останавливались на достигнутом, а делали постоянные попытки продвижения вперёд. Основное правило, которым нельзя пренебрегать в работе над повышением уровня физической подготовки, формулируется так: развивая отстающие двигательные качества, необходимо не забывать о работе над ведущими.

**Список литературы.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания:– М.: Просвещение, 1978.
2. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. – М.: Просвещение, 1965.
3. Демле С.А. Педагогический контроль за успеваемостью по физической культуре и физической подготовленностью: Автореф.дисс… канд.пед.наук. – М., 1986.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2009.
5. Красильникова Н.В. Оценка деятельности младших школьников // Физическая культура в школе – 2008 - №4.
6. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 1993г.