

Учитель физической культуры высшей категории  
МБОУ гимназии № 30 г. Ставрополя  
В.И. Кнутас.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Культура личности современного человека заключается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться.

Урок физической культуры является своеобразной основой физкультурно-спортивной грамоты. Если на уроке прививаются необходимые умения и навыки, сам урок вызывает интерес и удовольствие, то можно говорить о формировании у них устойчивой привычки заниматься физкультурой и спортом. Сама же эффективность урока зависит от того, насколько последовательно учитель будет применять рациональные формы организации учебного процесса.

Представляю, как трудно сегодня учителям входит в спортивный зал. Десятки ребячьих глаз устремлены на него с вопросом: какой же вы нынче, наш учитель – друг, которому можно доверить сокровенное, или все тот же наставник, от нотаций которого хочется бежать? С чем вы сегодня пришли к нам – все с той же, разученной, как по нотам, программой, или мы вместе будем создавать ее, наполняя тем главным, чего мы ждем от физкультуры, - ощущением радости и силы своей?

Дети всегда дети. Но сейчас они стали свидетелями и непосредственно причастными к событиям огромной важности – коренной перестройке образования.

И все-таки главный герой – учитель. Каким же разносторонним должен быть этот человек, какой силой авторитета обладать, чтобы всегда оставаться для своих учеников учителем.

Учитель является основным посредником развивающей образовательной среды. На учителя ложится и прямая ответственность за состояние здоровья каждого школьника. Физкультура не должна ограничиваться развитием физических качеств и выполнением определенных нормативов. Урок физической культуры – это учебный предмет, где происходит передача учителем знаний, умений и навыков, которые необходимы для дальнейшего развития, воспитывая сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Моя методика выдержала все испытания, и я вправе рекомендовать ее воспитателям и учителям физкультуры. Рекомендовать – значит, на мой взгляд, предлагать. Каждый может взять для себя только приемлемое, удобное, дополнить своим материалом, проверенным на опыте, а может, попытаться смоделировать свою собственную методику.

Первое, с чего бы мне хотелось начать, исходя из своего опыта работы – это сама личность учителя. Ушинский К.Д. писал: «Влияние личности воспитателя нельзя заменить ни учебником, ни системой наказаний и поощрений». Педагогический принцип учителя ФК – воспитание действием. Это лучший способ привлечь уважительное отношение к урокам ФК. Наблюдая красоту действия учителя, ребенок вначале восхищается, затем увлекается и наконец влюбляется в этот урок.

Второе, на что хотелось бы обратить внимание - обстановка урока. Эстетика зала, спортивная форма детей, поведение учителя – все это имеет немаловажное значение.

Что же такое школа будущего, школа завтрашнего дня – это насыщенный двигательный режим учебы и отдыха, активность детей, ежедневные занятия

физкультурой и спортом, забота педагогического коллектива о здоровье детей, особенно самых младших. С этого и начнем.

Гармоничное развитие личности школьника в естественном педагогическом процессе - главная цель развивающего образования. Одним из главных факторов при этом является здоровье, это и физиологическое, психическое и функциональное развития ребенка с высоким уровнем адаптации к среде.

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение.

Первый внешний фактор, формирующий здоровье детей и подростков, имеющий особую значимость в процессе образования имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Приходя в школу, ребенок сталкивается с новым, неизвестным, а порой и непонятным ему. Наступает период адаптации.

Как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость?

Дети застенчивые, неуверенные в себе, с заниженной самооценкой особенно нуждаются в психологической поддержке учителя, необходимо обращать внимание даже на малые их успехи. Ребенок, испытавший положительные эмоции по поводу своего успеха, будет и впредь стремиться к этому.

Известно, что младшему школьнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают.

Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.).

Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.

Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному

выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения.

Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Каждое упражнение на уроке разбирается теоретически, проговаривается. Так достигается осознанность действия.

Из всего разнообразия двигательных действий, выбираются те, которые подходят под сюжет, если надо – меняем роли. Берется сказка «Лягушка-путешественница», «Колобок» или другая. Потом говорится детям образ, а они его выполняют.

- Я не говорю команды, а рассказываю сказку.

Моя концепция - деятельный подход. Я воспитываю активного человека, который направлен на преобразование окружающей действительности и самого себя.

Есть еще одно обязательное условие – ученик, осваивая какие-то базовые движения (сохранение равновесия на скользящей опоре и плавный перенос тела с ноги на ногу, например, или обращение с мячом), должен понимать, зачем ему это нужно.

Применение разнообразной системы физических упражнений необходимо для обеспечения гармонии умственных, эмоциональных и физических нагрузок, общего комфортного состояния детей.

Например, для чего надо учить обращаться с мячом? Понятно, чтобы удержать мяч, чтобы его не отнял соперник. Но ведь конечный результат – попасть в кольцо, а он зависит от умения владеть мячом, от правильности действий. А когда ребята узнают, что от первого упражнения исходят все остальные элементы, он учится анализу. То есть происходит целенаправленная и осознанная деятельность.

Дети работают в паре, помогая друг другу, страхуя друг друга, и, в то же время, оценивая действия друг друга. Они не только являются исполнителями, они выполняют и контролирующие функции.

Такой тип обучения применяется на первом этапе. Далее идет совершенствование, тренировочный процесс. Если первый этап пройден успешно, убыстрятся и процесс усвоения учебного материала. Дети, получив хорошую основу на уроке, уже самостоятельно строят свою деятельность. Обучение ведется с первого класса.

И в заключении мне хотелось бы сказать следующее. Какой бы современной ни была медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. И по этому, с раннего возраста нужно научить детей вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА УУД ФРАГМЕНТОВ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КРИТЕРИИ	I УРОК	II УРОК
Регулятивные УУД	<p>Программировать последовательность действий на</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение разминки учителем;</li> <li>- учитель сам оценивает деятельность учащихся;</li> <li>- учитель сам организует и проводит части урока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение разминки самостоятельно;</li> <li>- учатся совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;</li> <li>- умеют организовывать здоровье сберегающую</li> </ul>
Познавательные УУД	<p>Добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с подсказкой учителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находят ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке.</li> <li>- делают выводы в результате совместной работы всего класса.</li> <li>- находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей</li> </ul>
Коммуникативные УУД	<p>Умение донести свою позицию до других</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитель говорит сам,</li> <li>- учитель сам выступает в роли исполнителя, критика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учатся оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</li> <li>- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> <li>- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах</li> </ul>

**Конспект  
открытого урока – сказки по физической культуре  
для учащихся 1 класса  
«Волшебное яблочко»**

**Задачи:**

1. Закрепить навыки построение и перестроение в шеренгу, колонну, круг.
2. Повторить разновидности ходьбы, подскоков; бег с изменением скорости и направления.
3. Разучить комплекс ОРУ с малыми мячами.
4. Повторить повороты.

**Оборудование и инвентарь:** резиновые мячи (по числу учащихся), шесть набивных мячей, мел, дуги, обручи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход урока:**

*«Дети, сегодня у нас необычный урок и мы с вами отправимся в путешествие по сказке. Сказка называется «Волшебное яблоко».*

*Жил-был на свете король. Была у него единственная дочь. Вдруг прекрасная принцесса заболела. А в этом королевстве жил мальчик Иванушка. Он был очень добрый, честный и никогда не отказывал тем, кто просил его о помощи. Решил Иванушка пойти за яблоком и спасти принцессу.*

Дети, мы с отправимся за Иванушкой и посмотрим, смог ли он спасти принцессу.

*Идет Иванушка по дремучему лесу, прыгает с кочки на кочку, бежит по просекам, ищет «Волшебное яблоко».*

**Упражнения:**

1. Ходьба на носках, руки за голову; высоко поднимая бедро, руки на пояс; в полуприседе, руки в стороны;
2. Прыжки с ноги на ногу; на левой, на правой, на двух ногах;
3. Бег с изменением скорости и направления (по диагонали, змейкой).
4. Перестроение в две колонны, передвижение с перешагиванием и подлезанием под дуги.

*И вдруг Иванушка видит, что большой бегемот хочет задавить маленькую бабочку. Схватил камень Иванушка, бросился его в бегемота и прогнал его.*

**Упражнения:**

1. Ходьба: проходя мимо мячей, заранее разложенных на гимнастической скамейке, дети берут по одному мячу.
2. Перестроение в три шеренги по отделениям.
3. ОРУ с малыми мячами:

**Упр. №1.** И.п.: стоя руки с мячом вниз.

1–2. - Поднимая мяч вверх, прогнуться и стать на носки;

3–4. - вернуться в и.п.

**Упр. № 2.** И.п.: о.с., руки в стороны, мяч в правой руке.

1–2. - Слегка пригибаясь и опуская прямые руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку;

3–4. - вернуться в и.п.

Упр. № 3. И.п.: стойка ноги врозь пошире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

1-2. -Наклоняясь вперед-влево, положить мяч к носку левой ноги и выпрямиться;

3-4. - затем наклониться, взять мяч, вернуться в и.п.;

5-8. - то же к правой ноге.

Ноги в коленях не сгибать.

Упр. № 4. И.п.: о.с., руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2. - Подняв левую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под ногой в левую руку; вернуться в и.п.;

3-4. - то же, поднимая правую ногу.

Упр. № 5. И.п.: стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой руке.

1-2. - Поворот туловища вправо, ударить мячом о землю у правой ноги, после отскока поймать его двумя руками;

3-4. - то же с поворотом влево.

Упр. № 6. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

1. - Наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку;

2. - вернуться в и.п.;

3-4. - то же вправо.

Упр. № 7. И.п.: о.с., руки с мячом вперед.

1. - Отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, наклон вперед, коснуться мячом правой ноги;

2. - вернуться в и.п.;

3-4 - то же, приседая на левой ноге.

Упр. № 8. И.п.: о.с., мяч слева на земле у левой ноги.

1. Прыжки через мяч влево и вправо.

2. Ходьба на месте.

*А бабочка эта была волшебницей. Говорит она Иванушке: «За то, что ты спас мне жизнь, возьми волшебное крылышко и быстро перелетишь лес. Поблагодарил Иванушка бабочку, взял крылышко и побежал дальше.*

#### **Упражнения:**

1. бег вдоль зала в колонне по одному (дистанция два-три шага один от другого),

2. прыжки через набивной мяч с ноги на ногу;

3. бег в чередовании с ходьбой – бег вдоль одной стороны зала, ходьба вдоль другой; *выбежал Иванушка из леса, видит перед ним поля, луга.*

#### **Игра.** «Поле и луг»

Нарисовать на одной половине зала 5 кружков, на другой 5 квадратов. Дети идут по кругу. По команде преподавателя «Поле!» дети бегут в квадраты и принимают упор присев. Те, кто не успел, строятся в колонну по одному и оббегают по кругу сидящих учеников. Все строятся в колонну и выполняют ходьбу. По команде «Луга!» дети бегут в кружки и принимают упор присев и т. д.

*По полям бежал Иванушка, по лугам, устал и пошел потихоньку.*

#### **Упражнения:**

1. Ходьба.

2. Построение в шеренгу.

3. Подведение итогов урока.

**Задание на дом:** повторить упражнения с маленькими мячами.

