

Тема

" Структура содержания образования по предмету «Физическая культура»"

Цель: раскрыть структуру содержания предмета.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: в устной форме.

Изложение нового материала:

Содержание программы по физической культуре представляется как система знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, двигательных и морально-волевых качеств, норм и требований, а также видов деятельности по использованию физической культуры и спорта в процессе самостоятельных занятий. Единицы структуры содержания образования именуется блоками.

Блок системы знаний состоит из теоретических положений о физической культуре как элементе общей культуры личности:

- значение физической культуры для нормального роста и развития организма;
- виды деятельности, характеризующие физическую культуру школьника;
- место этих видов в двигательном режиме учащегося в учебном году, на каникулах, в выходные и праздничные дни, на местах отдыха детей;
- знания об использовании физических упражнений в оздоровительно-реабилитационном, морфофункциональном развитии и закаливании организма, профилактике отрицательного воздействия учебной деятельности, малоподвижного образа жизни на формирование и развитие детей, подростков, молодежи;
- использование физической культуры в рекреации (организации здорового досуга), повышении физической и умственной работоспособности, воспитании морально-волевых качеств, обеспечении социальной самозащиты, самоутверждения и в других аспектах.

В содержании общего среднего физкультурного образования может быть материал для закрепления знаний:

- о строении организма человека и его функциях;
- гигиене личной, общественной и связанной с занятиями физкультурой и спортом;
- режиме дня, двигательном режиме;
- заботе о своей осанке;
- закаливании;
- физических упражнениях как средстве развития и занятиях спортом, индивидуально и в группах.

Блок двигательных навыков и умений, как компонент содержания образования по предмету «Физическая культура», представляет собой совокупность двигательных действий, ориентированных на обогащение двигательной подготовленности учащихся, на базе которой формируется физкультурная их деятельность.

Блок инструктивных навыков и умений — это совокупность навыков и умений, обуславливающих способы, формы, правила и физкультурную деятельность школьника. Это навыки и умения самоорганизации, самоконтроля, саморегуляции, самостоятельные (индивидуальные, парные, групповые) и коллективные занятия физической культурой и спортом, имеющие цели и задачи на несколько лет, учебный год, сезон (лето, осень, зима, весна), месяц, неделю, занятие. В блоке определены содержание, продолжительность, структура, объем и интенсивность физической нагрузки, умение страховать, оказать помощь на занятиях, первую медицинскую помощь при травмах, судить соревнования.

Блок двигательных и волевых качеств, формируемых и развивающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, — совокупность социально значимых качеств личности, связанных с преодолением трудностей, развитием выдержки, выносливости, мужества, решительности, воли и самообладания в сочетании с морально-нравственными качествами, принятыми в обществе. В этот блок входят двигательные действия в виде

общеразвивающих и подготовительных физических упражнений, способствующих развитию быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, а также социально значимых моральных и волевых качеств личности.

Блок норм и требований. Вначале объясняются термины «норма», «норматив» и «требования». В сфере физического воспитания норма — это конкретные и объективизированные показатели физической подготовленности, т.е. одного из показателей признака, именуемого физическим совершенствованием. Норматив — это показатель, характеризующий относительную величину (степень) использования орудий и предметов труда, живого труда, денежных средств и др., их расходов на единицу площади, веса, объема.

Требования — комплекс научно обоснованных или установившихся показателей выполнения двигательных действий, реализации видов физкультурной деятельности, форм проявления двигательной активности. В требованиях предписываются этапы усвоения двигательных действий, овладения инструктивными навыками и умениями, уровни сформированности форм организации видов физкультурной деятельности школьников. Формулировки требований должны содержать выражения: «уметь», «выполнить», «знать», «иметь», «достичь» и т.д.

Блок двигательных качеств — это совокупность средств, ориентированных на обеспечение преимущественного развития самых известных в теории физического воспитания качеств движения (быстроты, мускульной силы, выносливости, подвижности суставов, ловкости и т.д.), которые могут быть интегрированы в один блок с морально-волевыми качествами.

Описанные блоки условно могут быть сведены в пять блоков: системы знаний; двигательных и инструктивных навыков и умений; двигательных и волевых качеств; норм и требований и видов физкультурной деятельности.

Блок видов деятельности (его состав зависит от условий данной школы):

- утренняя гимнастика в семье (школах-интернатах, детских домах, лагерях труда и отдыха);
- физкультурные минутки и паузы во время самоподготовки дома и в школе;
- самостоятельные занятия обще-подготовительного или спортивно-подготовительного характера;
- внеклассные формы организации занятий физической культурой и спортом в школе и во внешкольных организациях;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по месту жительства или во внешкольных организациях и др.

Содержание общего среднего физкультурного образования школьников, формы и методы его реализации учитывают специфику среды учебно-воспитательного учреждения физического воспитания населения конкретных регионов такого многонационального государства, как Россия, территория которой занимает огромную площадь с разнообразными рельефом и климатическими зонами. Как уже отмечалось, данное положение рассматривается в качестве одного из принципов, на основе которого разрабатывается содержание образования по физической культуре, особенно в сельской общеобразовательной школе.

Сельская общеобразовательная школа характеризуется наличием ряда особенностей, обуславливающих специфику учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Во многих публикациях эта специфика сведена лишь к скудности учебно-материальной базы сельских школ. Реальное же своеобразие физического воспитания в учреждениях данной категории характеризуется социальными и биологическими факторами. Это и многовековой опыт сельского населения в подготовке здорового, всесторонне физически и психически подготовленного к трудовой (в сельском хозяйстве), бытовой и оборонной деятельности подрастающего поколения, его хозяйственной и бытовой

деятельности, и реакция организма сельчан на взаимодействие со средой их обитания, и физкультурные и спортивные интересы и др.

В разделе «Основы знаний» содержалась элементарная, но конкретная информация о физической культуре как части общей культуры школьника, о традиции горцев по использованию средств физического воспитания в целях развития организма, его закаливания, развития двигательных и волевых качеств; о двигательном режиме, о воспитании красивой осанки, правильном дыхании во время выполнения физических упражнений, об уходе за телом и одежде при занятиях физическими упражнениями, о названиях физических упражнений, об инвентаре, снарядах, терминах, необходимых для постепенного перехода к самостоятельным занятиям физической культурой.

В разделе «Навыки и умения» были представлены разновидности традиционных (гимнастика, легкая атлетика) и нетрадиционных (элементы единоборства, подвижные игры, стрельба из лука, лыжная подготовка) видов физической культуры.

Народные подвижные игры — это игры с элементами бега, прыжков, метаний, лазаний, способствующие развитию быстроты, меткости, координации движений, формирующие моральные и волевые качества школьников.

Лыжная подготовка предусматривала обучение простейшим способам передвижения, спускам со склонов и подъемам на дагестанских «горных лыжах»; ознакомление с изготовлением лыж и уходом за ними.

Элементы единоборства — это игры-упражнения с захватами и способами передвижения, имеющие цель — подготовить учащихся к овладению техникой спортивной борьбы, в последующем формировать у учащихся волевые и развивать двигательные качества. Они могут выполняться детьми в форме игр, состязаний-единоборств.

Элементы стрельбы из лука также представляют собой первоначальные, доступные для учащихся начальных классов игры-упражнения: стойка, держание лука, соединение тетивы со стрелой, техника выпуска стрелы в цель. Эти упражнения нацелены на развитие меткости, глазомера, координации движений.

С учетом особенностей, обуславливающих специфику организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в сельских школах республики, были предложены два ориентировочных варианта учебной программы: один для общеобразовательных школ, расположенных в местах выпадения снега и его залегания, другой — для бесснежных мест, т.е. местностей, где снег не выпадает, а, выпав, сразу тает.

Это один из вариантов разработки рабочей программы и регионального компонента содержания образования по предмету «Физическая культура», а также ориентиры по модернизации содержания образования по данной дисциплине. Объем учебного времени, выделенного на реализацию содержания образования, может быть пересмотрен в плане с учетом возраста учащихся. В начальной школе, когда закладываются основы общего среднего физкультурного образования учащихся, объем учебного времени нуждается в увеличении еще на 50—100% по сравнению с нынешним.