

## Тема

“Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.”

**Цель:** раскрыть значение двигательных умений и навыков

**Ход урока:**

**Опрос по предыдущей теме:** (в устной форме)

**Изложение нового материала:**

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное — автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах — на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях — на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Краткий опрос по изложенному материалу....

## Тема

“Возрастные особенности дошкольников. Задачи, средства, методы и формы физ. воспитания дошкольников.”

**Цель:** раскрыть возрастные особенности дошкольников

**Ход урока:**

**Опрос по предыдущей теме:** (в устной форме)

**Изложение нового материала:**

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан со сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста наблюдается у детей в 13-14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит, в основном, за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) – мышцы рук. К пяти годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Они должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которых ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

**Воспитательные задачи** по физическому воспитанию дошкольников направлены на развитие качеств личности ребенка и потребности в физическом совершенстве (формирование нравственно — физических навыков; формирование потребности в физическом совершенстве; воспитание культурно — гигиенических навыков).

**Основные средства:** деятельность детей, игры, художественные средства.

**Формы:** физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке и т.п.), самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых.

**Методы:** упражнения, беседы, игры, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств, специальное обучение на занятиях физической культурой, знакомство со знаменитыми спортсменами, личный опыт детей.

**Оздоровительные задачи** имеют жизнеобеспечивающий смысл (охрана и укрепление здоровья, закаливание, развитие движений). От их успешного решения зависит здоровье, а зачастую и жизнь человека.

**Основные средства:** гигиенические и социально бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения.

**Условия:** знание особенностей функционирования детского организма, профессионально грамотный подход к оборудованию материальной среды, внимательное отношение к выбору программы оздоровления, постоянство и систематичность в работе по охране и укреплению здоровья детей.

**Образовательные задачи,** связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью (формирование представлений о своем организме, о здоровье; формирование навыков выполнения основных движений; формирование представлений ребенка о режиме, об активности и отдыхе).

**Основные средства:** образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

**Формы:** физкультурные занятия и повседневная жизнь.

**Методы:** экспериментирование, упражнения, беседы, рассматривание картин и иллюстраций, просмотр фильмов.

Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для большинства программ по физическому воспитанию дошкольников:

- научить детей определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать представления о своем теле, организме;
- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно.

Кандидат педагогических наук, доцент Н. Н. Ефименко в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новую систему физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Основной идеей является — превратить однообразные занятия в занятия — спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Десять профессиональных заповедей:

1. Следуй логике природы.
2. Педагогика должна быть естественной.
3. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали.
4. «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях», подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».
5. Деление занятия на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
6. Играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — обучать.
7. Физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями.
8. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования «Создавай тренажеры сам».
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.
10. «Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

## Тема

“Особенности физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.”

**Цель:** раскрыть особенности ф/в двигательно-одаренных детей

### Ход урока:

**Опрос по предыдущей теме:** (в устной форме)

#### Изложение нового материала:

Одарённый ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Какого же ребёнка считать одарённым? Вообще существует две крайние точки зрения:

1. Все дети являются одарёнными.
2. Одарённые дети встречаются крайне редко.

В настоящее время одарёнными принято считать:

- детей с интеллектом выше среднего;
- детей с высоким уровнем творческих способностей;
- детей, достигших успехов в некоторых областях деятельности (юные музыканты, художники, математики, шахматисты);
- детей, хорошо обучающихся в школе (академическая одаренность).

Выделяют следующие виды одарённости:

- Одарённость в практической деятельности;
- Одарённость в познавательной деятельности;
- Одарённость в художественно-эстетической деятельности;
- Одарённость в коммуникативной деятельности;
- Одарённость в духовно-ценностной деятельности.

Чем одарённые дети отличаются от других детей?

Важной особенностью одаренных детей является их познавательная потребность прежде всего в познавательной информации, которая выступает в самых разных формах: любознательность, целенаправленная познавательная деятельность.

Одаренные дети охотно и легко учатся, отличаются остротой мышления, наблюдательностью, исключительной памятью, проявляют разностороннюю любознательность, часто уходят с головой в то или иное дело. Выделяются умением четко излагать свои мысли, демонстрируют способности к практическому приложению знаний, проявляют исключительные способности к решению разнообразных задач.

Девиантное поведение — своего рода социальный выбор: когда цели социального поведения несоизмеримы с реальными возможностями их достижения, индивиды могут использовать иные средства, чтобы добиться своих целей. Например, некоторые индивиды в погоне за иллюзорным успехом, богатством или властью выбирают социально запрещенные средства, а иногда и противозаконные и становятся либо правонарушителями, либо преступниками. Другим видом отклонения от норм является открытое неповиновение и протест, демонстративное неприятие принятых в обществе ценностей и стандартов, свойственные революционерам, террористам, религиозным экстремистам и другим подобным группам людей, активно борющихся против общества, внутри которого находятся.

Во всех этих случаях девиация выступает результатом неспособности или нежелания индивидов адаптироваться к обществу и его требованиям, иначе говоря, свидетельствует о полном или относительном провале социализации.

Девиантное поведение разделяется на пять типов:

1. Делинкветное
2. Аддиктивное
3. Патохарактерологическое
4. Психопатологическое
5. На базе гиперспособностей

1) Делинкветное поведение- отклоняющееся поведение в крайних своих проявлениях, представляющее условно-наказуемое деяние. Отличия делинкветного поведения от криминального поведения коренятся в тяжести правонарушений, это поведение может проявляться в озорстве и желании поразвлечься. Подросток «за компанию» и из любопытства может бросать с балкона тяжелые предметы в прохожих, получая удовлетворение от точности попадания в «жертву». Основой делинкветного поведения является психический инфантилизм.

2) Аддиктивный тип- это стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Жизнь видится им неинтересной и однообразной. Их активность, переносимость трудностей повседневной жизни снижена; есть скрытый комплекс неполноценности, зависимость, тревожность; стремление говорить неправду; обвинять других.

3) Патохарактерологический тип девиантного поведения понимается поведение, обусловленное патологическими изменениями характера сформировавшиеся в процессе воспитания. К ним относятся так называемые расстройства личности. У многих лиц наблюдается завышенный уровень притязаний, тенденции к доминированию и властвованию, упрямство, обидчивость, нетерпимость к противодействию, склонность к самозвинчиванию и поиски поводов для разрядки аффективного поведения.

4) Психопатологический тип девиантного поведения основывается на психологических симптомах и синдромах, являющихся проявлениями тех или иных психических расстройств и заболеваний. Разновидностью этого типа является саморазрушающее поведение. Агрессия направляется на себя, внутрь самого человека. Аутодеструкция проявляется в виде суицидного поведения, наркотизация, алкоголизации.

5) Основанный на гиперспособностях тип девиантного поведения

Это особый тип отклоняющегося поведения выходящий за рамки обычного, способности человека значительно и существенно превышает среднестатистические способности

## Тема

“Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.”

**Цель:** раскрыть основные понятия и классификацию видов спорта

**Ход урока:**

**Опрос по предыдущей теме:** (в устной форме)

**Изложение нового материала:**

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Спорт представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижение в сфере этой деятельности. Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп:

1-я группа — виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта;

2-я группа — виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

3-я группа — виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);

4-я группа — виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел и др.);

5-я группа — виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

6-я группа — многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока: систему отбора и спортивной ориентации;

спортивную тренировку;

систему соревнований;

внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки.

Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга. Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества. Учитывая сказанное, спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе. Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования — важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей. Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте. Спортивное достижение — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение — это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений. Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике. Такие виды спорта, как шахматы, шашки, бридж, модельноконструкторские дисциплины, непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям. Хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.