Хомченко Елена Александровна

 ГКОУ "Волгоградская школа-интернат №5"

Учитель физической культуры

**Развиваем самостоятельность на уроках физкультуры.**

Формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями – главная задача школьного физического воспитания.

Я, работая 16 лет в школе, и, работая над этой важнейшей проблемой, выделила для себя в качестве первоочередных задач следующие: воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям, формирование умений и навыков самостоятельной работы и усиление оздоровительной направленности уроков.

В учебном процессе использую методы убеждения, беседы, лекции, информацию, объяснения и т.д. Таким образом формирую у детей социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развиваю интерес к ней, вооружаю необходимыми знаниями. Использую и такие методы, как показ, демонстрация, инструктаж, проверка и стимулирование деятельности учащихся. Всего этого добиваюсь благодаря сложившейся системе и определенной последовательности различных видов деятельности на уроке (разъяснение – доказательство – показ – практическая работа, обязательный инструктаж относительно дозировки, темпа выполнения упражнений и т.п.)

С целью формирования умений и навыков самостоятельной деятельности использую карточки-задания с кратким описанием последовательности выполнения упражнений, гимнастических комбинаций и схематичным их изображением. Так достигаю высокой результативности работы. Корректируя и направляя действия учащихся, знакомлю их с основными элементами и правилами организации самостоятельных занятий, учу анализировать свои действия.

Карточки-задания делаю на отдельных плотных листах размером 15х20 см. В верхнем левом углу указываю класс, а в верхнем правом – пол (М, Д).

Например, карточка-задание на развитие двигательных качеств (РДК) имеет четыре ступеньки. Каждая очередная ступенька содержит все более усложняющиеся задания, вызывающие соответствующий тренировочный эффект четырех уровней. На каждой ступеньке предлагается определенная нагрузка.

Самостоятельная деятельность – это всегда творчество. Разбиваю класс на группы, которые после усиленной разминки приступают к работе на определенной станции по карточкам-заданиям. В группах назначаются старшие, наиболее подготовленные учащиеся, могущие объяснить, показать, исправить ошибки.

К примеру, в карточке перечисляются элементы акробатки и предлагается составить из указанных элементов акробатическую связку. Вот тут и проявляется детская фантазия, развивается самостоятельное творчество.

Считаю, что карточки-задания следует вводить с 3-4 класса, когда дети умеют уже хорошо писать, считать и читать. Однако последовательность выполнения упражнений должна быть дана в графическом изображении. Если работу по карточкам-заданиям наладить основательно, то дети и этого возраста будут уже работать самостоятельно.

Одна из форм развития самостоятельности - домашнее задание. На сегодняшний день оно просто необходимо, так как 3 урока физической культуры не обеспечивают достаточную нагрузку учащихся. Вместе с кружками провожу 4 урока физической культуры в неделю. Моя же мечта – ежедневные уроки.

А сейчас логическое продолжение урока физической культуры - домашнее задание. С его помощью пытаюсь по возможности воспитывать у школьников потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Практикую домашние задания уже с первого класса. Однако ведение специальных тетрадей по физической культуре ввожу лишь в 4 классе. В них ребята записывают теоретические сведения, отмечают свои результаты, показанные на контрольных уроках, составляют комплексы упражнений и т.д. особый эффект домашние задания имеют тогда, когда ставлю перед учеником определенную цель, например, выполнить один из нормативов ГТО. Цель поставлена, а дальше – самостоятельная работа учащихся.

Результативность домашних заданий зависит и от того, когда будут осуществляться контроль и оценивание домашнего задания. Применяю самые разнообразные формы проверки домашнего задания: выборочную, коллективную и др. Одной из наиболее эффективных считаю коллективную проверку. Например, 5 учащихся выполняют прыжки, а 5 подсчитывают результаты. Затем они меняются ролями. Таким образом за 1-2 минуты осуществляется проверка домашнего задания у всего класса.

Провожу на уроке мини-соревнования для развития у учащихся умения оценивать выполнение упражнений их товарищами. В качестве домашнего задания не просто даю комплексы общеразвивающих упражнений, но и ставлю перед учащимися цель – выбрать в нем упражнения с учетом своих индивидуальных особенностей и основательно разучить их.

Регулярный контроль за состоянием физической подготовленности учащихся, анализ эффективности самостоятельных занятий осуществляю с помощью своеобразного тестирования-экзамена. Но процесс развития самостоятельности гораздо глубже. Творческий подход к нему предполагает использование разнообразных форм и методов совершенствования учебно-воспитательного процесса. Выполняя учебную программу, формирую у учащихся умение самостоятельно определять скорость, темп, положение тела в пространстве и т.д. Но, как и любая деятельность, связанная с обучением и воспитанием, обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий требует индивидуального подхода к учащимся. Необходимо индивидуализировать нагрузку, исходя из возрастных особенностей и уровня физической подготовленности; уделять внимание слабым учащимся , учить их контролировать свои действия.

Список использованной литературы:

1. infourok.ru
2. kopilkaurokov.ru
3. bibliofond.ru