

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЕ

По данным Департамента госполитики в сфере воспитания, дополнительного образования и соцзащиты детей Министерства образования и науки РФ, больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников.

Главной причиной проблем, уверены специалисты, является дефицит движения. Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Сельская основная школа, как правило, является малочисленной. Противоречия заключаются в необходимой физической нагрузке учащихся и отсутствием организации соревновательных моментов при построении учебного процесса, возможности качественного обучения спортивным играм.

Важнейшее требование современного урока - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

В связи с условиями сельской малокомплектной школы (отсутствием организации игровых и соревновательных моментов при построении учебного процесса, возможности качественного обучения спортивным играм), малой наполняемостью классов на уроках широко используются *средства общефизической подготовки*.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

При проведении занятий по развитию двигательных качеств используются *метод круговой тренировки*. На таких занятиях появляется возможность использовать разнообразный инвентарь и оборудование. Упражнения комплексов круговой тренировки, хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют не только общему физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов программы. Комплексы упражнений круговой тренировки включаю во все уроки, составляю комплексы, в первую очередь, направленные на общефизическую подготовку учащихся, а также на освоение конкретного материала. При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексы круговой тренировки включаю физические упражнения (подводящие упражнения), близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

Использование *различных тренажерных устройств* на уроках физической культуры всегда вызывает интерес и повышает активность со стороны учащихся. Применение *упражнений с координационными лестницами* позволяет

сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой. Упражнения на координационной лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль. Координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее использую как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Упражнения могут выполняться школьниками разных классов в групповой и индивидуальной работе, на одной из станций круговой тренировки, эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др.

Упражнения на напольной лестнице можно разделить на несколько групп:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;
- прыжки;
- упражнения в упорах.

Малочисленная школа позволяет в полной мере осуществить *индивидуальный подход*. Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы учащихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

*ИКТ на уроках физической культуры.* В наше время использование компьютера в обучении имеет уникальную возможность сделать урок более интересным. Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и значительно повысить его эффективность. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решить эту проблему.

На занятиях по физической культуре может осуществляться *проектная и учебно-исследовательская деятельность учащихся* на всех уровнях общего образования в урочной и внеурочной деятельности. Реализация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся на всех уровнях общего образования в урочной и внеурочной деятельности является обязательной (Инструктивно-методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2018-2019 учебном году»). Темы предлагаются в зависимости от пола, возраста, личных интересов учащихся. Работать над проектами можно как на уроке, так и во внеурочное время, по количеству участников он может быть как индивидуальный, так и групповой.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает мне возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала. Разнообразие

содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

