

Урок общефизической подготовки по методу круговой тренировки.

11 класс

Технология личностно-ориентированного обучения.

Учитель физической культуры

Обидин А.А.

Класс: 11класс.

Тема: Общефизическая подготовка

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, волейбольные мячи, скакалки, обручи, маты, скамейки, барьеры, гимнастические палки, гантели, карточки с заданиями.

Конспект урока:

Задачи урока:

1. Развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, координация.
2. Учить умению и терпению работать в парах.
3. Умение работать самостоятельно, стремиться к самосовершенствованию.

Вводная часть – 10 мин.

Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке. Ходьба по заданию: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, полуприсядью, присядью, спортивной ходьбой.

Бег с изменением направления 4 мин.

ОРУ в движении: игра «Огонь и вода» (учащиеся выполняют упражнения, по команде

«Огонь» нужно лечь на пол, по команде «Вода»- заскочить на скамейки, гимнастическую лестницу, т. Е. ноги не должны находиться на полу, кто выполнил последним или ошибся, становится в конец колонны и продолжает играть. В конце игры можно выявить наиболее внимательных и у кого самая хорошая реакция).

1. И.П. – руки перед грудью.

1-2 – отведение согнутых рук назад.

3-4 – отведение прямых рук назад.

2. И.П. – правая рука вверх, левая вниз.

1-2 – Отведение прямых рук назад.

3-4 – тоже со сменой рук.

3. И. П. – руки в стороны.

Круговые движения:

1-4 – кисти вперед-назад.

1-4 – предплечье вперед-назад.

1-4 – прямых рук вперед-назад.

4. И. П. – руки на пояс.

1-2 – выпад правой ногой вперед.

3-4 – выпад левой ногой вперед.

5. И. П. – руки на пояс.

1 – шаг левой ногой вперед, наклон к левой ноге.

2 – И. П..

3-4 – тоже к правой.

6. Прыжки: 10 прыжков на левой ноге- 10 шагов, 10 прыжков на правой ноге-10 шагов, 10 прыжков ноги вместе-10 шагов.

Основная часть – 32мин.

Все карточки с заданиями используются при выполнении упражнений по методу круговой тренировки на соответствующих станциях (всего 15 станций). На каждой

станции учащиеся работают в паре 40 сек., затем 40 сек. отдых. Задания на станции выполняются без учета количества упражнений. Соблюдение последовательности выполнения упражнения от одной станции к другой.

1. Распределение карточек по парам.
2. Последовательная расстановка пар по станциям.
3. Объяснение и показ упражнений.
4. Выполнение упражнений.
5. Методические указания по ходу урока.
6. Уборка снарядов.
7. Игра «Перестрелка».

Заключительная часть – 3 мин.

1. Упражнения на восстановление дыхания.

2. Игра на внимание «Карлики и великаны»:

команда «карлики» - упор присев,

команда «великаны» - основная стойка.

Учитель называет команды, стараясь путать учеников показом других упражнений.

3. Построение класса, подведение итогов.

4. Домашнее задание: правильное выполнение упражнения «пистолет» :

- И. П. – основная стойка.

1 - Присед на правой ноге, пятка от пола не отрывается, левая нога прямая - вперед, руки вперед.

2 – рывком встать.

- И. П. – основная стойка.

1 -2 – тоже выполнение, толь с опорой на руку (облегченный вариант)

5. Организованный уход из зала.

Самоанализ.

7класс

Технология личноно - ориентированного обучения.

Данный урок относится к типу - развивающего урока. Наиболее важные моменты организации урока, на которые в первую очередь следует обратить внимание - это быстрое построение учащихся, наличие у них требуемой спортивной формы, четкая и доходчивая для школьников форма постановки задач урока, минимальная потеря времени на перестроения. А также высокая общая плотность урока, организованный переход от одной части урока к последующей, хорошая дисциплина и сознательное выполнение учащимися учебных заданий.

Важным компонентом технологии личноно - ориентированного обучения является физическая нагрузка. Без соответствующей нагрузки, обязательного учета физических возможностей учащихся, нельзя обеспечить эффективность круговой тренировки. Обязательно надо знать индивидуальные физические возможности каждого учащегося.

На уроке методом круговой тренировки очень высока моторная плотность - это время затраченное на выполнение физических упражнений, то есть непосредственная физическая нагрузка.

Организация урока четкая и ясная, методика проведения правильная. Вся работа ведется на пятнадцати станциях и занятия проходят с учащимися всех трёх медицинских групп, с учетом их индивидуальных и функциональных возможностей.

Урок ориентирован на личностный подход к каждому учащемуся, что позволяет выявлять склонность ребят к различным видам спортивной деятельности. Это урок пробуждающий творчество учителя и учащихся. Это вовлечение их в совместную творческую учебную деятельность. Здесь учащиеся понимают смысл и значение выполняемых упражнений, а это ведёт к самостоятельности, к самосовершенствованию. Игры дают хороший эмоциональный настрой на уроке.

Владею классом, вижу отдельно каждого ребёнка на каждой станции. Владею педагогическим тактом, вовремя и объективно делаю методические указания, что формирует у ребят уверенность в себе и своих силах. Нравственно - педагогический климат на уроке хороший. Ребята стараются анализировать свои ошибки. Они заняты работой в заданном темпе весь урок. Видны требования ко всем учащимся, которые они привычно выполняют. Достигнута полная психологическая комфортность.

Конспект урока физической культуры

Личностно ориентированный урок физической культуры и его системный анализ

Алькова Тамара Юрьевна, учитель физической культуры

Статья отнесена к разделу: Спорт в школе и здоровье детей,
Общепедагогические технологии

Приоритетная задача современной российской образовательной политики – создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства. При этом необходима глубокая и всесторонняя модернизация образования с выделением необходимых для этого ресурсов и созданием механизмов их эффективного использования.

Решение важнейшей социальной задачи формирования у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования.

Решающую роль в модернизации образовательного процесса играет применение личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности. По своей сущности данный подход противостоит ранее существовавшей в советской школе социоцентрической модели обучения и воспитания учащихся.

Совершенно очевидно, что реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого школьника и направлена на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений.

Как утверждает Ю.А. Конаржевский, в современной школе урок по-прежнему остается основной формой обучения. Именно поэтому “урок – это солнце, вокруг которого, как планеты, вращаются все другие формы учебных занятий”. Урок, спроектированный в технологии личностно-ориентированного обучения, имеет свои ярко выраженные особенности и нуждается в особом подходе к его изучению.

Урок приобретает личностно-ориентированный характер при наличии следующих признаков:

1. В деятельность на уроке вовлекаются не только память, внимание, мышление ученика, но и его личностные структуры: мотивация, Я-концепция, направленность, рефлексия и т.д.
2. Изменение отношений учителя и ученика, которые приобретают характер субъектно-субъектного взаимодействия.
3. Отбор учебного материала осуществлять не только в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов и учебной программы, но и пожеланиями ученика, с использованием инвариативной и вариативной составляющих.
4. Наполняемость каждого этапа урока новым содержанием:
 - Осуществление учеником субъективного целеполагания;
 - Обеспечение мотивации и самомотивации каждого этапа занятия;
 - Предоставление ученику права выбора;
 - Приобретение учеником опыта творческой деятельности;
 - Формирование отношений к себе, к другим людям, изучаемому материалу, природным и социальным явлениям;
 - Участие ученика в определении результатов собственной деятельности.
5. Системный анализ личностно-ориентированного урока – гуманитарная экспертиза.

Гуманитарная экспертиза урока – это изучение качества влияния учителя и отобранного им учебного материала на развитие личностных начал ученика. Отличие этого варианта анализа урока от многих прочих состоит в том, что его основу составляет не анализ конечных результатов урока, а осмысление той личностной цены со стороны учителя и детей, которой эти результаты были обеспечены.

Исходным пунктом гуманитарной экспертизы урока является:

- потребность педагога в экспертизе его профессиональной деятельности (нельзя осуществлять экспертизу без желания и согласия на эту процедуру самого учителя);
- создание экспертной группы (критерием комплектования такой команды является их теоретическая и практическая готовность к осуществлению работы; педагог должен знать состав команды и быть согласным с ее составом);
- разработка процедур экспертизы (зависит от уровня теоретической и практической готовности учителя к реализации личностно-ориентированного подхода и должна быть направлены на изучение профессиональной деятельности конкретного педагога, преследовать конкретные цели).

К основным элементам процедуры гуманитарной экспертизы урока следует отнести:

- изучение содержательного компонента урока;
- изучение деятельностного компонента урока; ○
- изучение рефлексивного компонента урока; ○
- вынесение экспертного заключения урока.

Анализу урока должна предшествовать краткая психолого-педагогическая характеристика классного коллектива, на котором был дан урок учителем, основным содержанием которой должны быть

- общая характеристика класса,
- уровень сформированности учебной мотивации,
- уровень обучаемости обучающихся класса,
- характеристика взаимоотношений между обучающимися.

В качестве примера приведем анализ урока физической культуры в 6 Б классе МОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н., по теме “Акробатические упражнения” :

“Урок совершенствования изученного материала и обучения его использованию в практических целях был дан в 6-м классе. На уроке присутствовало 21 человек. В классе, 17 человек относятся к основной медицинской группе, 3 человека – к подготовительной, освобожден по болезни от выполнения физических упражнений 1 человек.

Дети активные и очень подвижные, на уроке требуют постоянного внимания и контроля со стороны учителя. Диагностика показала, что у учащихся сформирован познавательный интерес к предмету и установка на учение положительна. Они умеют давать самооценку своей работы, корректно относятся к ошибкам товарищей. Тестирование физической подготовленности показал, что 11 человек имеют показатели выше среднего, 6 имеют средние показатели и 3 ученика имеют показатели ниже среднего. При проведении диагностики уровня обучаемости оказалось, что 2 детей находятся на первом (высоком) уровне обучаемости, 10 – на втором и 8 – на третьем. Уровень обученности по физической культуре в основном соответствует уровню их обучаемости”.

1. Изучение содержательного компонента урока

Цель: осуществить рефлексивный анализ содержания учебного материала с точки зрения реализации его обучающего, развивающего и воспитательного потенциала на уроке.

Метод: анализ учителем собственной деятельности по созданию условий для усвоения учащимися знаний, умений и навыков на уроке, придания им личностной значимости по следующим параметрам:

- Диагностическая постановка дидактической цели урока, постановка задач:
 - образовательная;
 - развивающая;
 - воспитательная.
 - Усвоен ли Государственный образовательный стандарт на уроке всеми учащимися.
 - Была ли у школьников возможность выбора:
 - учебного материала (за пределами ГОС);
 - уровня сложности заданий;
 - формы изучения (парная, групповая, индивидуальная);

– формы ответа.

- Над формированием, каких умений и навыков учащихся шла работа в классе.
- Предусматривалось ли развитие творческих способностей школьников на уроке.
- Как реализован воспитательный потенциал урока;
- Как учитывались на уроке:

– возрастные возможности школьников;

– индивидуальная характеристика учащихся;

– их личностные особенности.

- Как оценивались на уроке знания, умения и навыки учащихся.

“Данный урок относится к разделу “Гимнастика”. Дидактическая цель урока заключалась в том, чтобы создать условия для укрепления здоровья, формирование знаний умений и навыков в выполнении акробатических упражнений, через создание проблемной ситуации и последующую самостоятельную деятельность учащихся. Цель достигалась реализацией задач, поставленных на уроке:

1. Образовательная направлена на совершенствование знаний, умений и навыков в технике основных акробатических упражнений: два кувырка вперед слитно, кувырка назад, стойка на лопатках, “мост из положения, стоя” и обучение использованию изученных ранее акробатических упражнений в построении акробатической комбинации.

Как показала деятельность учащихся на уроке, они совершенствовали технику выполнения акробатических упражнений, отрабатывали навыки их применения в акробатических комбинациях и справились с поставленными задачами.

2. Развивающая направлена на развитие творческих способностей, физических качеств гибкости, силы, координации, а также на формирование правильной осанки. В ходе урока деятельность учащихся была направлена на развитие потребности в приобретении знаний, умений, навыков через поставленную перед ними проблему. Учащимся нужно было составить самостоятельно акробатическую комбинацию, выполнить ее, оказать страховку, проанализировать и оценить выполнение. Затем предложено выполнение общеразвивающих упражнений, с чем они успешно справились.

3. Воспитывающая, которая тесно связана с решением образовательных и развивающих задач – это воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности. На уроке были созданы условия для становления субъектности школьника, то есть учащиеся, работая в группах, анализировали образовательную ситуацию, ставили цели, контролировали свою деятельность и оценивали ее результаты.

На мой взгляд, на уроке были созданы условия для достижения высокого уровня работоспособности и хорошей психологической атмосферы. Всего этого мы добились за счет совместной работы с детьми при выполнении упражнений на протяжении всего времени урока. Это можно было проследить в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Частая смена заданий чередовалась с отдыхом – это позволило поддерживать работоспособность и высокую плотность урока. Поэтому считаю, что с поставленными задачами урока справились за счет рационального

планирования учебного материала по частям урока, подбора методов, средств и форм работы. И оценка творческого задания показала, что всеми учащимися был усвоен образовательный стандарт.

Я считаю, что у любого школьника должно быть право выбора, а потому необходимо создавать для учащихся ситуации выбора учебных заданий и форм их выполнения. На данном уроке выбор проявляется в различных видах дифференциации:

– учащимся было предложено выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками в более комфортных для них условиях (самостоятельный выбор места выполнения), выполнение круговой тренировки в виде заданий разного уровня трудности А, Б, В;

– учащимся предлагалось творческое задание выполнить на выбор: практически (показ комбинации, оказание помощи и страховки) или теоретически (роль судьи, теоретика). Учащиеся могли выполнить их, опираясь на помощь товарища или учителя;

– дифференциация домашнего задания, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

Учащиеся работали индивидуально, фронтально и в группах (отделениях). В ходе урока у школьников совершенствовались навыки выполнения акробатических и общеразвивающих упражнений.

Контроль правильности выполнения упражнений учащимися производился посредством метода наблюдения, в форме поощрения и коррекции упражнений.

Развитие творческих способностей учащихся предусматривалось в основной части урока, на этапе составления акробатических комбинаций и когда перед детьми была поставлена проблема – демонстрации, оказание помощи и страховки, представления, оценивание выполнения акробатической комбинации, с чем ученики успешно справились.

Как известно, каждый ученик, приходя в школу, по своей природе является субъектом и имеет свой субъектный опыт, то есть то, чему он уже научился как в учебной деятельности, так и в жизни. В чём же проявился субъектный опыт на данном уроке? Прежде всего, в том, что учащиеся вынуждены были постоянно актуализировать свои знания умения и навыки в выполнении акробатических упражнений, известные им из предыдущих уроков, развивать свою физическую подготовленность в выполнении общеразвивающих упражнений.

Как известно, рефлексия – это осознание себя в деятельности, своих успехов и неудач. Я как учитель стремилась организовать рефлексию учащихся на уроке. Например, в начале и конце урока учащимся было предложено оценить свое психологическое состояние, выбрав цвет стикера в зависимости от настроения в данный момент. Работая в группах, учащиеся самостоятельно оценивали качество выполнения акробатических комбинаций. На этом уроке я не стремилась использовать оценку как средство контроля за усвоением знаний, умений и навыков учащихся, так как это был урок совершенствования, и в дальнейшем, конечно, будет предложен контрольный урок по данной теме. Но и на этом уроке отметки учащимся были поставлены за достижения в творческом задании, по номинациям, результаты которого показали, что базовый уровень усвоен всеми учениками.

Вывод. Таким образом, я считаю, что урок своих целей достиг, так как учащиеся научились применять свои знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях (пока простых), умеют работать самостоятельно, учатся оценивать себя, то есть происходит становление их субъектных умений и характеристик”.

2. Изучение деятельностного компонента урока.

Цель: выявить соответствие или несоответствие деятельности учителя уровню развития субъектности школьников на каждом этапе урока.

Метод: наблюдение и оценка присутствующими на уроке экспертами.

Анализ данного компонента урока можно провести на основе таблицы, отражающей варианты деятельности педагога и учащихся на каждом этапе урока.

Экспертам необходимо выявить:

– уровень результатов в становлении субъектной позиции ученика (деятельность учителя носит жесткий императивный характер, или педагог не контролирует ситуацию в полной мере, это приводит к анархии и неуправляемости детского коллектива).

– этапы урока, на которых деятельность учителя и деятельность учащихся является рассогласованной.

“Анализ соответствия или несоответствия деятельности учителя уровню развития субъектности школьников на каждом этапе урока, по данной таблице показал, что учителем на протяжении всего урока велась целенаправленная работа по достижению положительных результатов в становлении субъектной позиции ученика. Деятельность учителя не носила жесткий императивный характер, педагог в полной мере учитывал уровень развития субъектности учащихся, контролировал ситуацию, управлял детским коллективом. На протяжении всего урока деятельность учителя и деятельность учащихся была согласованной”.

3. Изучение рефлексивного компонента урока.

Цель: выявить степень осознанности учащимися личностного смысла учебного материала и собственной деятельности на уроке.

Метод: анализ учащимися собственной деятельности на уроке с использованием опросного листа.

“Рефлексивный анализ учебного занятия, осуществленный учащимися, показал следующие результаты:

- 1. Все учащиеся – 100% – точно сформулировали тему учебного занятия; все учащиеся – 92% – осознанно воспроизвели цели урока;*
- 2. 88% учащихся осознали структуру урока, последовательность его этапов;*
- 3. 91% школьников использовали имеющиеся у них предметные знания на уроке;*
- 4. жизненный субъектный опыт был востребован у 85% школьников;*
- 5. 79% учащихся оказались способны выделить лично значимое содержание в изучаемом учебном материале;*
- 6. 94% считают, что на уроке получили и нужные практические умения;*

7. 78% учащихся отмечают, что урок породил у них собственные мысли; использование знаний в жизненных ситуациях 83%;
8. 0% – бесполезный, неинтересный,
9. 46% сочли его нормальным, заставляющим работать мысль,
10. 54% оценили урок как отличный и увлекательный.

Таким образом, мы видим, что мнение учителя и учащихся об итогах урока совпадают”.

4. Вынесение экспертного заключения урока.

Для разработки экспертного заключения урока учитель должен ответить на следующие вопросы:

- Какие идеи урока оказали наибольшее влияние на учащихся?
- Каковы черты индивидуального педагогического стиля учителя?
- Какие советы Вы хотели бы дать учителю?

“Экспертное заключение:

Урок был проведен в 6-м классе по теме “Акробатические упражнения”.

Дидактическая цель урока, определенная учителем, были направлены, прежде всего, на создание условий для укрепления здоровья, формирование знаний умений и навыков в выполнении акробатических упражнений, через создание проблемной ситуации и последующую самостоятельную деятельность учащихся.

Учителем был отобран содержательный учебный материал: карточки с акробатическими упражнениями, комплексы общеразвивающих упражнений, круговой тренировки. Важным компонентом современного урока является также включенность учащихся в процесс учения. Выполнение творческого задания от учащихся требовало базовых знаний, умений и навыков в акробатике, инициативности, активности, творчества. В процессе обучения использовались разные формы организации познавательной деятельности: на уроке – фронтальная, индивидуальная, групповая. Ученики имели возможность выбирать как форму работы – практическую и теоретическую, так и физические упражнения по уровню своей подготовленности.

Наиболее результативной, с нашей точки зрения, оказалась основная часть урока, когда учащиеся с большим удовольствием и увлеченностью занимались акробатикой, выполняли упражнения круговой тренировки. Интересно, была проведена рефлексия психологического климата урока.

Учитель является безусловным лидером на уроке, авторитетом для учащихся. Учащиеся выполняют все требования учителя. Как показал анализ деятельности учителя и учащихся на уроке, их деятельность носит не только исполнительский характер, но и умеют проявить самостоятельность, творческие способности.

Выводы: деятельность учащихся на уроке организована в соответствии с закономерностями лично-ориентированного процесса усвоения знаний, умений и навыков. Учащихся этого класса отличает высокий уровень обученности по предмету. Учитель страстно любит и знает свой предмет, что ощущают и его ученики.

Урок имеет большие ресурсы для становления субъектной позиции учащихся в процессе обучения”.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002.
2. Лях В.И. с соавт. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы // Теория и практика физ. культуры. 1998, № 9, с. 49-51.
3. Сборник нормативных документов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования / Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: Дрофа, 2004. – 443 с.
4. Селиванова О.Г. Дидактика личностно-ориентированного обучения: учебное пособие/ О.Г.Селиванова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2006. – 191 с.
5. Степанова Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования / Под ред. Е. Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
6. Столяров В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе [Текст] / под общ.ред.докт.филос.наук,проф. В.И.Столярова / В.И Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева – М.: Научно-издательский центр “Теория и практика физической культуры”, 2009. – 320 с.