

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МБОУ СШ № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО  
САМУСЕНКОВА АННА ВАЛЕРЬЕВНА**

# **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Самостоятельной считается деятельность, в процессе которой человек, зная конечную цель, сам ставит перед собой задачу, ведущую к достижению этой цели, сам подбирает, необходимые средства и способы действий и сам контролирует правильность их выполнения.**



## **ТЕХНОЛОГИИ:**

- дифференциации,**
  - индивидуализации,**
  - игровые и проектные технологии.**
- 

# **ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- 1. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием и развитием.**
  - 2. Индивидуальные задания на уроке и выполнение домашних заданий.**
  - 3. Привлечение учащихся к судейству в соревнованиях и к организаторской работе в ходе спортивных мероприятий.**
  - 4. Проектная деятельность.**
- 



Активация Windows  
Чтобы активировать Windows, перейдите в меню «Пуск» и выберите «Активация Windows» в разделе «Параметры».

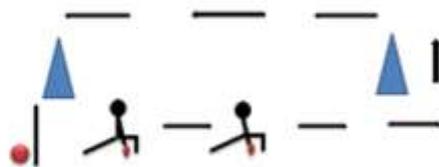
# **ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- 1. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием и развитием.**
  - 2. Индивидуальные задания на уроке и выполнение домашних заданий.**
  - 3. Привлечение учащихся к судейству в соревнованиях и к организаторской работе в ходе спортивных мероприятий.**
  - 4. Проектная деятельность.**
- 

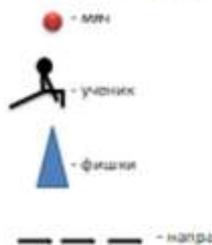
Упражнения с баскетбольным мячом

1. Сделать выпад правой ногой, передать мяч под ногой из левой руки в правую.
2. То же самое под левую ногу

Упражнение выполнять, двигаясь от фишки к фишке.



Условные обозначения:



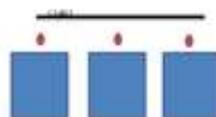
1. Положить мяч, ладь на коврик, руки вверх



2. Сидя с мячом, руки вперед, перекинуть мяч в ноги

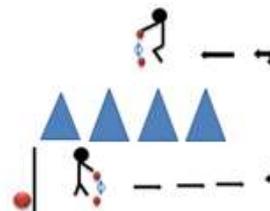


3. Удерживая мяч стопом ног, задь, поднимая ноги вверх, выпустить мяч из ног, поймать руками



Упражнение с баскетбольным мячом

1. Ведение мяча правой рукой вперед
2. Преодолевать лабиринт, ведение мяча в низкой стойке баскетболиста (не наклон, а присед).



Условные обозначения:



1. Сложить скамейку между ног, мяч в правой руке



Выполнить ведение мяча правой рукой, вперед до края скамейки, затем назад спиной вперед (с высоким отскоком мяча). То же ведение мяча, но левой рукой.

2. То же самое, но сидеть на скамейке (ведение с низким отскоком мяча).



Сидит



Условные обозначения:



# СУДЕЙСТВО И ОРГАНИЗАТОРСКАЯ РАБОТА







# ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- **Планирование**
- **Поиск информации**
- **Презентация**

*Темы проектов моих обучающихся:*

- **«Воркаут как физическое совершенство»**
- **«А. И. Максименков мой кумир и земляк»**
  - **«Желание сесть на шпагат»**
  - **«Путь к слем-данку»**

# УРОВНИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Простейшим, *начальным* уровнем самостоятельности, является *репродуктивный уровень* – выполнение упражнения под собственный счет в оптимальном темпе.

*Второй уровень* самостоятельной деятельности - когда сам ученик делает подбор упражнений и проводит разминку для других обучающихся.

*Третий уровень - творческий* - на основе своих знаний, ученик находит иные способы выполнения задания









# МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*1. Игровой*

*2. Соревновательный*



# **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

- **Самоконтроль.**
  - **Самооценка.**
  - **Контроль учителя.**
- 



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

