**Формируя умение заниматься самостоятельно.**

Чтобы ученики научились заниматься самостоятельно физическими упражнениями, прежде всего, необходимо дать им определенные знания. Какие именно? Занимающиеся должны знать свои двигательные возможности, физическое развитие, функциональное состояние организма в процессе выполнения физических упражнений; методику занятий физическими упражнениями , т.е. постановку учебных задач, подбор средств (физических упражнений) и методических приемов, их использование, способы текучего контроля (в частности, за выполнением физических упражнений) и оценки результатов.

Тематика сведений о самостоятельных занятиях должна отвечать возрастно - половым особенностям школьников и соответствовать прохождению тех или иных разделов программного материала. Например, в 1 четверти во время изучения упражнений из раздела легкой атлетики учащимся v классов полезно сообщать сведения о развитии скоростно-силовых качеств, а в старших классах сделать акцент н а развитии выносливости к бегу разной интенсивности. Подросткам легче овладеть навыками взаимоконтроля, старшеклассники могут эффективнее использовать приемы самоконтроля. Все это надо учитывать при обучении учащихся умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Составив примерный круг вопросов по теоретическим сведениям, целесообразно создать две картотеки. В одной из них - известные в практике учебные карточки. Это учебная картотека. В ней все карточки со сведениями по самостоятельным занятиям распределяются по следующим разделам: учебные задачи, каждая из которых соответствует школьной программе, возрастно-половым особенностям учащихся и учитывает физическую подготовленность детей; средства, т.е. физические упражнения с методическим описанием их применения; приемы и способы контроля за нагрузкой; приемы оценки результатов выполнения учебных задач; предполагаемый результат решения задачи (на одно занятие, на целую серию); примерная тематика домашних заданий. Каждая карточка включает в себя запись одной задачи, одного-двух упражнений, одного-двух приема контроля.

Другая картотека контрольная. Ею должен пользоваться только учитель. Здесь уже каждая карточка содержит весь набор сведений по самостоятельным занятиям - от учебной задачи до задания на дом (в соответствии с той или иной темой урока). Кроме описания упражнения в карточке может быть рисунок. Контроль за нагрузкой - по внешним признакам утомления; по времени повторения; по количеству попыток. Оценка по соответствию технике выполнения. Предполагаемый результат-выполнение учебного норматива в прыжках в длину с разбега. Домашнее задание - перечень упражнений для совершенствования в технике прыжка в длину и развития скоростно-силовых качеств и т.п. Карточки целесообразно составлять на целую серию занятий, направленных, например, на улучшение показателей, например в III четверти, общей выносливости. Таким образом, с одной стороны, у учителя в каждой карточке есть полное описание занятий физическими упражнениями - как эталон для ученика; с другой стороны, у школьников на руках карточки с описанием лишь отдельных компонентов занятия, например, задачи и средства; средства и контроль за нагрузкой и т. п. При помощи карточек учитель имеет возможность проверять, как школьники справляются с заданиями по составлению самостоятельного занятия. Проверка может проводиться следующим образом. На вводных уроках учащихся знакомят с содержанием и назначением учебной картотеки. Затем на последующих уроках (при прохождении соответствующих разделов программы) каждое отделение получает задание учителя - составить с помощью учебной картотеки содержание самостоятельных занятий с различной целью (развитие двигательных качеств, совершенствование техники движений, различные эстафеты и пр.) и работает самостоятельно.

В отделении- 5-6 человек. При выполнении намеченных заданий сменами - одни делают, другие следят за точностью движений, высказывают свои замечания. Целесообразно дифференцировать группы в одних случаях по подготовленности, в других по взаимным симпатиям школьников. В последнем случае достигается наибольший эффект. Желательно, чтобы командиром был не один и тот же ученик. Важно, чтобы каждый ученик мог знать и выполнять функции контроля и руководства, уметь подчиняться. Необходимо также одну группу назначать поочередно дежурной на каждом уроке. Ученики этой группы по заданию учителя подбирают и готовят нужный инвентарь, убирают его и т.п. В течение года каждая группа побывает в этой роли 5-7 раз. Групповой способ при формировании умений самостоятельно заниматься наиболее целесообразен потому, что при этом создаются наилучшие условия для того, чтобы каждый ученик мог пройти соответствующие роли, выполнять поочередно специфические обязанности, связанные с осуществлением самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В конце урока при подведении итогов занятия учитель устно высказывает свое суждение, как справилось с заданием то или иное отделение, а также отдельные ученики. Такая регулярная проверка позволяет формировать у школьников достаточно прочные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.