

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

Ромашевская Н.И., Карпова Т.В.

Первые самостоятельные уроки физической культуры в школе

*Методическое пособие по дисциплине «Методика обучения по  
профилю физическая культура»*

Новокузнецк  
2024

УДК 372.8  
ББК 74.267.5

**Ромашевская Н.И., Карпова Т.В.**

Первые самостоятельные уроки физической культуры в школе. Методическое пособие по дисциплине «Методика обучения по профилю физическая культура». Первые самостоятельные уроки в школе (методическое пособие)/ Н.И. Ромашевская, Т.В. Карпова.– Новокузнецк, КГПИ ФГБОУ ВО КемГУ. 2024. -55 с.

Представленное пособие содержит методический материал по организации и проведению урока физической культуры в школе не только в период первых уроков на педагогической практике, но и в дальнейшей работе. Представлена методика преподавания, раскрываются принципы, средства и методы по организации учебно-воспитательного процесса, технология проведения и обучение двигательным навыкам.

Рекомендовано  
на заседании кафедры  
физической культуры и спорта  
29.02.2024  
Зав. кафедрой

Артемьев А.А.



Утверждено  
методической комиссией  
факультета физической культуры,  
естествознания и природопользования,  
протокол №3  
от 20.03.2024  
Председатель методкомиссии

Н.Т. Егорова



УДК 372.8  
ББК 74.267.5

© Ромашевская Н.И., Карпова Т.В.  
© Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», 2024

Текст представлен в авторской редакции



## Содержание

Введение.....	5
Подготовка к уроку .....	6
Систематизация содержания урока .....	10
Форма плана-конспекта занятия.....	14
Методы анализа урока «Физическая культура» .....	23
Взаимодействие учителя физической культуры и учеников на уроке.....	31
Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения .....	37
Способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).....	47
Способы графической записи упражнений .....	58
Список литературы .....	63

## Введение

Данное пособие предназначено студентам по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», профиль «Физическая культура и Дополнительное образование» (спортивная подготовка) очной и заочной форм обучения, для овладения навыками преподавания предмета «Физическая культура». Пособие направлено на подготовку студентов в период практики к первым урокам в школе.

Во время педагогической практики будущий учитель физической культуры совершенствует свои профессиональные умения, накапливает опыт общения с учениками. Особенно ценен опыт, приобретенный в процессе изучения, анализа и критической оценки своей деятельности, осмысления причин успехов и неудач, сравнения своей деятельности с лучшими образцами.

Подготовка студента-практиканта к уроку, в роли учителя требует значительного времени. Одна из главных задач подготовки – совместно с учителем физической культуры определить цель и задачи на период прохождения практики и на определенный урок. После составления плана урока, который представляет собой модель организации учебно-воспитательного процесса, необходимо подготовиться к работе и себя.

## Подготовка к уроку

Учитель физической культуры – это особая профессия. От его профессиональной компетентности зависит многое: состояние здоровья, физическое развитие, двигательная подготовленность (качества, навыки), уровень духовно-нравственного воспитания, моральное состояние учащихся.

К учителю физической культуры предъявляются следующие требования:

- он должен иметь высокий уровень профессиональной подготовленности (знание предмета преподавания);
- должен быть компетентным в смежных областях знаний, (анатомия человека, физиология человека, гигиена общая, школьная и физического воспитания, спортивная медицина, лечебная физическая культура, педагогика, психология, физика с основами биомеханики и др.);
- должен быть физически развитым, всесторонне двигателью подготовленным, с красивой осанкой, опрятно одеваться;
- должен быть дисциплинированным, честным, справедливым и требовательным.

Среди современных школьников большим авторитетом пользуются учителя физической культуры с высоким уровнем спортивно-педагогической подготовки.

Все учителя когда-то начинали с первых уроков образовательном учреждении, с первых самостоятельных уроков в школе. Как же трудно готовить и проводить эти первые уроки в начале своего пути будучи студентом –практикантом на педагогической практике.

**Урок физической культуры-** основная форма организации физического воспитания, от его качества и результативности во многом зависит решение большого перечня задач. Поэтому для современного урока, прежде всего, характерно комплексное планирование задач формирования

знаний, практических умений, воспитание идейно-нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций школьников. Учитель физической культуры должен намечать и решать на уроке задачи образовательного, воспитательного, оздоровительного характера.

Подготовка студента-практиканта к уроку, в роли учителя требует значительного времени. Одна из главных задач подготовки – совместно с учителем физической культуры определить цель и задачи на период прохождения практики и на определенный урок. После составления плана урока, который представляет собой модель организации учебно-воспитательного процесса, необходимо подготовиться к работе и себя.

Обратить внимание на свою речевую подготовку, проверить себя в подаче (произношении) команд. Заранее сформулировать определения, указания, рекомендации, которые должны быть восприняты и осознаны учащимися, форму вводной беседы, описания игры; определи интонации, смысловые акценты; продумать другие речевые приемы, связанные с использованием словесных методов.

Ознакомившись с документами текущего программирования приступаем к разработке оперативного программирования. В общеобразовательных школах составляют план-конспект урока.

#### Постановка задач в плане конспекте

Приступая к составлению и написанию конспекта (содержания) урока определяем цель и задачи конкретного урока.

На каждом занятии занимающиеся должны получать новые знания, умения и навыки, видеть свой прогресс в физическом развитии и подготовленности. Это достигается путем постановки конкретных задач. Формулировка задач занятия должна начинаться с глагола в повелительной форме. **Например: формировать, учить, закреплять, развивать, оценить.**

Образовательные задачи определяют содержание процесса обучения, позволяют предположить конкретный результат занятия. Но для этого задачи обучения должны быть предельно конкретными, точно отражающими этап процесса обучения двигательному действию и доступными для решения в рамках отдельного урока. Как известно, первый этап - этап начального разучивания. Следовательно, корректной будет формулировка задачи урока, начинающаяся со слов «ознакомить» и «учить». На этапе углубленного разучивания также для краткости можно опустить слово «углубленное», а задачу «формулировать» начальным словом - «продолжать учить». На третьем этапе, именуемом этапом закрепления и совершенствования, корректными будут формулировки задач, начинающиеся с этих слов, хотя чаще используется слово «совершенствование» (табл. 1).

Таблица 1- Формулировка задач при обучении технике бега на разных этапах

Этап начального разучивания	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления совершенствования
Сформировать представление о беге с высокого старта. Учить правильной работе рук в беге	Продолжать учить правильной постановке стопы, сохранять правильную осанку в беге	Совершенствовать умение быстро и плавно увеличивать скорость движения в стартовом разгоне

Таким образом, задачи, связанные с обучением двигательным действиям, рекомендуется формулировать начальными словами: на первом этапе - «ознакомить» и «учить», на втором - «продолжать учить», на третьем этапе - «закреплять» и «совершенствовать». После определяющих слов обязательно указываются те двигательные действия, которые подлежат освоению. К примеру, ознакомить с техникой выполнения броска мяча по кольцу двумя руками от груди или закреплять технику выполнения броска мяча по кольцу двумя руками от груди. Некоторые из образовательных задач нередко требуют более конкретной детализации, особенно если

осваивается техника сложных двигательных действий или их комбинации. Тогда целостное движение (комбинацию) рекомендуется расчленять на отдельные составляющие (элементы) и они поочередно разучиваются. В этих случаях в конкретных задачах урока указывается не целостное движение, а его часть. Например, учить технике выполнения движений ногами на задержке дыхания при плавании кролем на груди (раздел плавания).

В процессе формулировки задач по развитию физических качеств следует опираться на три смысловых слова: «развивать» (начальное слово), «физическое качество» (то, которое планируется развивать), «физическое упражнение» (при помощи которого оно будет развиваться). Например: развивать двигательную реакцию при выполнении стартовых ускорений, развивать силу мышц рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине. Задачи по развитию физических качеств включаются только в том случае, если их решение обеспечивается целенаправленным воздействием упражнений на развитие конкретного физического качества.

Формулировка оздоровительных задач также должна фиксировать три отмеченных выше содержательных момента. Необходимо указывать направленность процесса и форму выполнения движений. Например: формировать правильную осанку при ходьбе (стоянии, беге), укреплять мышцы голеностопного сустава при различных видах ходьбы. Исключение при постановке задачи занятия хотя бы одного из этих моментов делает задачу неопределенной, некорректной и формальной.

Занятия физической культурой имеют большие возможности влияния на становление личности занимающихся. Эти возможности заложены в самом построении занятия, и если преподаватель управляет этим процессом, то он ставит воспитательные задачи. Воспитательные задачи указываются только в том случае, если для их решения в занятие включаются специальные мероприятия или выполняются конкретные упражнения. Кроме того, при постановке данных задач необходимо

учитывать направленность процесса и те средства, с помощью которых будут решаться эти задачи. Например: воспитывать смелость при выполнении старта с тумбочки в плавании, способствовать воспитанию коллективизма в игре «Защита крепости». Воспитательная задача хотя и может решаться в любой части урока, однако все-таки целесообразно на нее отводить время также и в основной части.

Как и оздоровительные, воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными задачами на каждом занятии. Они могут планироваться в любой части урока, но нередко реализуются в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому в таких случаях специально для этого время не выделяется. Но ставить в плане-конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

### **Систематизация содержания урока**

Урок физической культуры состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

В соответствии с задачами определяется содержание каждой части занятия. Намечаются основные, подводящие и подготовительные упражнения, дозировка каждого упражнения с учетом задач занятия и уровня подготовленности. Определяются наиболее действенные методы обучения, методы активизации процесса физического воспитания, а также методы организации деятельности занимающихся. В содержании следует предусматривать осуществление контроля за качеством усвоения учебного материала, дополнительные индивидуальные и домашние задания.

Перед тем как расписать средства и методы занятия необходимо распределить время на решение каждой поставленной задачи. Урок в общеобразовательной школе длится 40 минут. Распределение необходимо начинать с определения времени на материал, который осваивается в основной части урока. Если основная часть длится в среднем 24—26 минут,

то на каждый важный раздел можно запланировать: при 2-х задачах по 12-13 мин, при 3-х задачах- по 8-9 мин. Оставшееся время подготовительной части (9-11 мин) распределяется в оправданном соотношении на: основы знаний, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

**Подготовительная часть занятия** составляет 20-30 % от общего времени урока и должна способствовать организации занимающихся, подготовке организма к предстоящей нагрузке и выполнению упражнений для решения основных задач.

В начале подготовительной части учитель создает мотивацию урока и организует детей, поэтому урок начинается с сообщений задач и перестроений. Упражнения подбираются такие, которые способствовали бы решению основных задач урока (то есть его основной части). Рекомендуются такие упражнения, как ходьба и ее варианты, бег и его варианты, комплексы ОРУ и специальных упражнений с учетом решаемых задач занятия. Желательно применять различный инвентарь, полосы препятствий, использовать игровые ситуации. В этой части решаются и некоторые учебные задачи, такие как формирование навыков правильной осанки, обучение строевым упражнениям, предупреждение ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий в основной части и т. д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) рекомендуется обосновывать с учетом следующих положений:

- комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части урока физкультуры. Входящие в комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития физических качеств, с одной стороны, а с другой стороны, по своей структуре и содержанию должны отражать специфику основной части урока, в которой решаются главные задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств;

- количество упражнений в комплексе ОРУ от 6 до 12 в зависимости

от продолжительности и поставленных задач занятия;

- упражнения должны записываться в соответствии с гимнастической терминологией;

- из общего количества упражнений, входящих в комплекс ОРУ, следует дифференцировать упражнения на четыре группы, характеризующие регион воздействия: для верхних и нижних конечностей, для туловища и общего воздействия (включающие более одного региона воздействия);

- упражнения подготовительной части должны быть доступны занимающимся. Рекомендуется ОРУ ранжировать на простые и сложные. Простые упражнения располагаются в начале комплекса, а усложненные - в конце комплекса;

- система комплекса подразумевает определенную логическую последовательность использования упражнений. Через определенное время одни упражнения выводятся из комплекса (по мере их освоения и важности в решении задач урока), а другие включаются в комплекс. Таким образом, в комплексе будут представлены упражнения трех категорий: а) новые; б) известные, но не закрепленные; в) хорошо закрепленные. Это позволяет разнообразить комплексы ОРУ и в конечном итоге подготовительную часть занятия;

- необходимо уточнить способы организации выполнения упражнений комплекса (поточно, отдельно, с музыкальным сопровождением) и другие условия, повышающие эффективность управления деятельностью занимающихся при проведении комплекса, для этого рекомендуется использовать графу «Организационно- методические указания».

Для всех упражнений, используемых в подготовительной части занятия, должна быть определена дозировка в тех единицах измерения, которые наиболее существенно отражают их характеристики. При этом следует продумать систему увеличения нагрузки (в основном за счет

увеличения количества повторений и темпа выполнения) с учетом степени освоенности упражнений и их воздействия на организм занимающихся.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ с точки зрения принципа постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно следующим образом;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения преимущественно для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания);
- упражнения преимущественно для мышц ног (махи, выпады, приседы, прыжки).

Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания и на внимание.

**Основная часть занятия** направлена на решение основных задач - изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств.

В основной части необходимо обеспечить высокий уровень физической нагрузки и максимально использовать имеющиеся возможности и условия для повышения результативности обучения и воспитания. В основной части средства должны быть представлены в виде блоков в соответствии с решаемыми задачами и отводимым временем. Порядок распределения блоков заданий и самих упражнений в блоках должен иметь определенную логическую последовательность, в основе которой лежит система их взаимовлияния с учетом положительного (отрицательного) переноса, а также взаимосвязи «нагрузка-отдых».

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенный переход от напряженной работы к относительно спокойному состоянию.

Время, отводимое на эту часть, составляет, как правило, 5-10 % от общего времени на занятие. Содержание зависит от содержания двух предыдущих частей и характера последующих занятий. В данной части необходимо предусмотреть регуляцию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечить переход к новому виду деятельности. Для этого используется активный отдых; задания на переключение внимания; действия на коррекцию осанки; анализ и оценку знаний, целенаправленно использовать упражнения на восстановление дыхания, внимания, расслабление, а также подвижные игры малой интенсивности.

Содержание занятия необходимо дополнять ориентировочной системой собственных действий, направленных на руководство деятельностью занимающихся на занятии. Особенно важным является выбор эффективных методов обучения и организации, а также дозировки упражнений. Дозировки упражнений обозначаются следующим образом: все передвижения в метрах или минутах; ОРУ, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжки, метания) - количество раз; игры – время

### **Форма плана-конспекта занятия**

В первую графу таблицы «Части занятия» записываются название частей и время их продолжительности в зависимости от поставленных задач.

В графе «Содержание занятия» записываются все упражнения, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии. При этом следует использовать терминологию. Количество и качество подобранных упражнений должно соответствовать поставленным задачам, степени обеспечения общей функциональной готовности к выполнению

основной части занятия. Упражнения основной части должны способствовать решению поставленных задач.

В графе «Дозировка» напротив каждого упражнения записывается время, отведенное на выполнение отдельного задания. Дозировка должна соответствовать методическим рекомендациям по развитию физических качеств, а также методической целесообразности распределения времени на решение задач.

В графе «Организационно-методические указания» должны быть раскрыты вопросы организации и проведения занятия.

Организационно-методические указания в конспекте характеризуют: методические приемы, используемые при обучении конкретным упражнением; методы обучения и методы активизации процесса физического воспитания; определение важных деталей техники; указания по предупреждению ошибок; методы организации занимающихся; порядок смены снарядов и мест занятий. Записи могут быть пояснены рисунком, чертежом. Качество организационно-методических указаний определяется по наличию и степени оправданности записей относительно методов организации занимающихся, планируемых интервалов отдыха, предполагаемой интенсивности и мощности работы, особенностей выполнения упражнений. Таким образом, в конспекте должны быть отражены методические вопросы организации и проведения занятия (организационно-методические указания).

В организационные указания занятия включаются методы организации занимающихся и указывается обеспечение страховки и помощи на занятии. Методы организации деятельности занимающихся используются для того, чтобы обеспечить благоприятные условия обучения для всех занимающихся. С этой целью используют различные методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

Фронтальный способ применим в подготовительной и

заключительной частях занятия, а в основной - при проведении игр, общеподготовительных упражнений, при обучении бегу, простым движениям. Основными вариантами фронтального метода являются попеременное, посменное и поточное выполнение упражнений всеми занимающимися (в парах, тройках).

Групповой метод заключается в том, что весь состав занимающихся выполняет задание по группам с учетом уровня подготовленности, обученности.

Индивидуальный метод предполагает выполнение заданий каждым учеником отдельно.

Групповой, индивидуальный и круговой методы организации занимающихся используется в основной части занятия. Преподаватель варьирует методы организации в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

В методических указаниях перечисляются методы обучения и методические приемы. Подбор методов осуществляется с учетом возраста, уровня подготовленности, степени овладения двигательным действием, сложности изучаемого движения.

В процессе обучения используются две группы методов: специфические и общепедагогические. К специфическим методам относятся расчлененный и целостный методы. Расчлененный метод используется при обучении упражнениям повышенной сложности и в процессе совершенствования отдельных элементов техники. Целостный метод обучения применяется в процессе обучения простым по технике движений. Однако при использовании данного метода оказываются помощь, страховка и облегчаются условия. Группа общепедагогических методов включает словесные (названия упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжение, команды и т. д.) и наглядные методы (показ упражнений, зрительные ориентиры, помощь и др.). Данные методы используются на первом этапе обучения двигательным

действиям.

Для составления плана-конспекта занятия предлагается следующая форма.

### Примерная форма плана-конспекта

План-конспект урока физической культуры (учебно-тренировочного занятия) для учащихся (занимающихся)  
(указать класс или период подготовки)

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Тема урока (занятия): \_\_\_\_\_

Задачи:

1. Конкретные образовательные задачи по формированию знаний, двигательных умений и навыков, реально выполнимые на данном занятии.

2. Задачи на развитие физических качеств.

3. Оздоровительные или воспитательные задачи.

Место проведения: зал \_\_\_\_\_

Оборудование: гимнастическая стенка и др.

Инвентарь: баскетбольные мячи - 18 шт.: свисток и т. д.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, время в	Построение, приветствие	мин	Методические указания учителя

зависимости от поставленных задач	Сообщение задач	мин	Формирование мотивации к учебной деятельности, объяснение
	Строевые упражнения: Ходьба Бег Бег с заданием: 1. 2 3.	мин мин мин мин	Методические указания в процессе выполнения упражнения
	Перестроение		Способ. Схема
	Комплекс ОРУ описывается с учетом гимнастической терминологии: без предметов, в парах, с предметами	кол-во повторений	Особенности выполнения упражнения. Способы выполнения. Требования к выполнению упражнения
	Перестроение		Способ. Схема
Основная часть, время в зависимости от задачи	<p>Формулировка первой образовательной задачи.</p> <p>Последовательность обучения двигательному действию.</p> <p>1. 2. 3.</p> <p>Формулировка второй задачи и т. д.</p> <p>Подвижные игры или эстафеты: описание содержания игры, подведение итогов построение, перестроение</p>		<p>Методы обучения и активизации занимающихся.</p> <p>Методические приемы.</p> <p>Методы организации деятельности занимающихся.</p> <p>Возможные типичные ошибки.</p> <p>Конкретные организационные указания.</p> <p>Типичные ошибки.</p> <p>Указать способ</p>
Заключительная часть время в зависимости от задач	<p>Ходьба.</p> <p>Упражнение для снятия стрессового состояния: построение, подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный выход из зала</p>	мин	<p>Методические указания, способ выполнения.</p> <p>Проверить, чему научились занимающиеся.</p> <p>Значимость домашнего задания.</p> <p>Типичные ошибки</p>

## **Методика разработки плана-конспекта занятия**

Рассмотрев сущность плана-конспекта, следует акцентировать внимание на технологии разработки документа оперативного планирования. Эффективность обучения на занятии будет зависеть от того, как разработан план-конспект.

План-конспект разрабатывается в два этапа. На первом этапе разрабатывается промежуточный план (черновой вариант), в котором по горизонтали выносятся задачи занятия, а по вертикали - методика их решения с обозначением состава средств, методов и форм организации. На втором этапе разрабатывается собственно план-конспект. Здесь с учетом условий, в которых будет проводиться занятие и в соответствии с его функциональными частями, планируется целостная методика проведения занятия. Кроме этого, в логике решения учебных задач отрабатываются организационные связки частей и элементов занятия, обозначается наличие необходимого инвентаря и оборудования, проектируется его распределение по площади зала. На данном этапе специалисту необходимо выполнить комплекс взаимосвязанных конкретных следующих действий (рис. 1)



Рис. 1. Схема разработки плана-конспекта занятия

1. Сформулировать задачи и последовательность их решения на основе рабочего плана. Степень конкретизации каждой поставленной задачи должна быть такой, чтобы обеспечить реальную возможность ее решения в идеале на данном занятии либо на нескольких ближайших. В случае если задача рассчитана на перспективу, то для каждого из них выделяется такая по объему составляющая часть задачи, которую можно решить на отдельном занятии.

2. Определить время и детально разработать содержание основной части, на которой должны решаться конкретные специфические задачи занятия. Для этого тщательно подбираются физические упражнения по

каждой поставленной задаче.

При этом по всем упражнениям определяется соответствующая нагрузка (число повторений, затраты времени, темп или скорость выполнения, интервалы отдыха и т. п.). Физические упражнения основной части дифференцируются в случае возрастных программных различий учащихся. К примеру, на уроке гимнастики в основной части планируется по два снаряда: у мальчиков, предположим, перекладина и опорный прыжок, у девочек - акробатика и лазание по канату.

Таким образом, при составлении плана-конспекта важно добиться, чтобы содержание, нагрузка, методика и организация занятия полностью соответствовали оптимальной реализации конкретных задач. В идеале соответствие должно быть таким, чтобы по разработанности основной части можно было определить, на каком этапе обучения данному движению находятся учащиеся. Во второй графе записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения (начиная с начального построения), а также действиями учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений).

3. Разработать комплекс физических упражнений для подготовительной части и определить нагрузку для каждого упражнения (обычно это количество повторений или продолжительность выполнения в минутах). Причем вначале подбираются упражнения специальной (если это предусматривается), а затем - общей разминки. Такая последовательность обусловлена тем, что конкретные задачи, как правило, решаются в основной части урока и поэтому для подготовки занимающихся планируется специальная разминка. Определив же специальные упражнения, набор которых все-таки ограничен, затем легче выбрать из огромного арсенала ОРУ наиболее целесообразные с точки зрения обеспечения требований всестороннего физического развития занимающихся. При записи ОРУ для каждого из них указывается его порядковый номер, исходное положение (И.п.), а также движение на

каждый счет, обычно на 2, 4, 8. Например:

И. п. - основная стойка (сокращение - о. с.):

1 - руки на пояс;

2 - руки к плечам;

3 - руки вверх;

4 - 5 - два хлопка над головой;

6 - руки к плечам;

7 - руки на пояс;

8 - исходное положение (сокращение и.п.).

4. Определить содержание заключительной части. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для приведения организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Записи в содержании занятия должны быть краткими, но достаточно полными по смысловому содержанию. Допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии.

5. Уточнить нагрузку по разделам содержания и частям занятия. Уточненные величины нагрузки по каждому упражнению, разделу и части урока отмечаются в графе «Дозировка упражнений». При ее определении важно последовательно выдерживать требования структурного построения занятия и его основного принципа - постепенного наращивания нагрузки с ее снижением к концу занятия.

6. Разработка плана-конспекта состоит из определения и записи в графе «Организационно-методические указания» наиболее важных указаний по тем разделам, отдельным заданиям и конкретным упражнениям, которые требуют соответствующего внимания учащихся, а также самого учителя.

Выполнив все действия, перед заключением желательно вновь просмотреть план-конспект и при необходимости уточнить, согласовать

те или иные составляющие плана, обозначить дату и место проведения урока, оборудование, инвентарь, учебные пособия.

Важное место в подготовке к уроку занимает дозировка объема и интенсивности физической нагрузки, от чего зависит и дифференцированный подход к учащимся по результатам контрольных испытаний, двигательной подготовленности.

## **Методы анализа урока «Физическая культура»**

### **Метод пульсометрии**

Метод пульсометрии предназначен для определения умения учителя регулировать физическую нагрузку на уроке в целом. В отдельных его частях или физических упражнениях, изменяя ее объем или интенсивность. Он основан на регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) учащихся на занятиях по физической культуре с составлением протокола.

Частота сердечных сокращений измеряется по пульсу. Для измерения ЧСС следует выбрать одного из обучающихся класса. Подсчет пульса проводится в течение 10 секунд, время фиксируется по секундомеру. Подсчет пульса необходимо провести один раз до начала урока, один раз во время построения на уроке/занятии, в середине и сразу же после выполнения комплекса упражнений подготовительной части урока; перед выполнением и непосредственно после выполнения каждой попытки в основной части урока, в конце урока/занятия и через 10 минут после его окончания. В случае, если упражнение выполняется непрерывно долгое время (например, длительный бег выполнение серии упражнений) не представляется возможным сделать подсчет пульса по ходу выполнения упражнения, и измерения проводятся перед началом выполнения и сразу же после выполнения.

Данные измерений необходимо заносить в протокол с указанием соответствующей измерению минуты урока/занятия и характера

деятельности обучающихся.

### Протокол

изменения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры/  
тренировочном занятии

В \_\_\_ классе школы/ образовательной организации \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Наблюдаемый обучающийся \_\_\_\_\_ инициалы, лет

Пульсометрию проводил \_\_\_\_\_

(фамилия, инициалы, должность)

Виды деятельности на уроке/ занятии	Время окончан ия	ЧСС за 10 с, УД-	ЧСС, уд./мин
1	2	3	4
<i>Подготовительная часть урока/ занятия</i>			
До построения			
Бег			
Беговые упражнения			
Ходьба в сочетании с общими развивающими упражнениями			
<i>Основная часть урока/ занятия</i>			
Прыжковые упражнения			
Подготовка к работе с мячом			
Броски мяча с шагом			
Объяснение учителя/ тренера			
Броски в прыжке			
Броски с отскоком от стены			
Штрафные броски			
Игра «Рыбаки и невод»			
<i>Заключительная часть урока/ занятия</i>			
Ходьба с восстановлением дыхания			
Подведение итогов, домашнее задание, уход из зала			

После проведенных измерений полученные данные следует представить графически, проанализировать и сделать заключение о величине физической нагрузки, характере ее развертывания во времени, дать свои замечания и предложения по организации и методике проведения урока/занятия в связи с данными ЧСС.

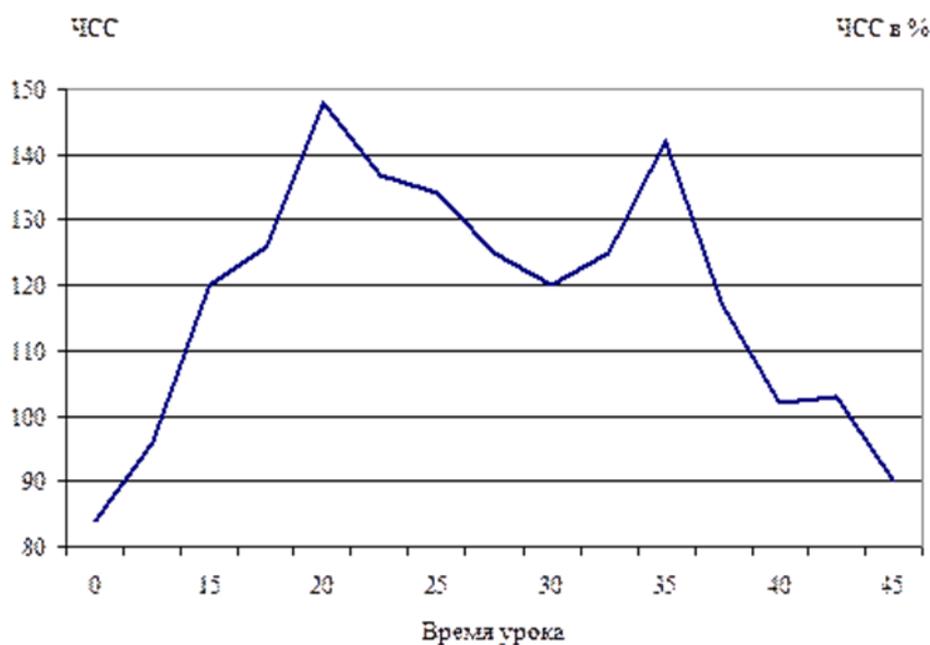


Рисунок 1- График пульсометрии урока физической культуры/спортивной тренировки

### **Хронометрирование урока физической культуры**

Метод хронометрирование урока заключается в определении времени, затраченного на выполнение различных видов деятельности учителя и учащихся на уроке.

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей моторной плотности урока, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока.

Выполняя задания, нужно заполнить протокол хронометрирования, провести расчет общей и моторной плотности (в процентах), представить

данные хронометрирования в графическом оформлении и сделать письменный анализ плотности урока.

Хронометраж плотности урока рекомендуется выполнять вдвоём, один наблюдает и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдения выбирают одного обучающегося, который добросовестно выполняет задания учителя.

Общие сведения об уроке следует записывать в протокол до начала урока. Дальнейшее ведение протокола осуществляется непосредственно на уроке, причем заполняются только графы: «Виды деятельности» и «Время окончания действия». Секундомер включается со звонком. Хронометрирование проводится по скользящей стрелке секундомера. Обработка данных выполненного хронометрирования проводится после окончания урока

По характеру работы в уроке физической культуры различается несколько видов деятельности учителя и занимающихся:

- «объяснение» (объяснение учителя и показ упражнений);
- «выполнение упражнений» (выполнение занимающимися упражнений);
- «отдых» (ожидание обучающимися выполнения очередного задания и отдых после выполнения упражнений);
- «организация» (построения, переход от одного вида занятий к другому, подготовка мест занятий, уборка оборудования и инвентаря, а также другие вспомогательные мероприятия).

Все эти виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют общую плотность урока.

При проведении урока могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными (опоздание класса к началу урока, окончание урока до звонка, затянувшаяся подготовка

мест занятий, поиск инвентаря и др.) и в этом случае затраты времени определяются как «простой» и не входят в процент плотности.

Общая плотность урока/занятия - отношение рационально затраченного времени к общему времени урока/занятия умноженное на 100 % (1).

Общая плотность полноценного урока физической культуры/тренировочного занятия должна теоретически приближаться к 100 %. К снижению общей плотности урока/занятия приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря и т.п.);

- неподготовленность учителя/тренера к уроку, непродуманные содержание и организация занятия, приводящие к неизбежной потере времени;

- излишняя и малоэффективная словесная информация для занимающихся на уроке/спортивной тренировке;

- нерациональное использование времени из-за неудовлетворительной дисциплины занимающихся, многократных повторений объяснения, команд и распоряжений учителем, замечаний обучающимся.

$$ОП = \frac{t_{ад} \cdot 100\%}{t_{общ}} \quad (1)$$

$$ОП = \frac{44_{мин} \cdot 100\%}{45_{мин}} = 97,7\%$$

Моторная плотность урока/занятия - отношение времени, затраченного на выполнение упражнений к общему времени урока умноженное на 100%.

В зависимости от типа и двигательной направленности урока показатели моторной плотности могут изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших классах.

$$МП = \frac{t_{фy} \cdot 100\%}{t_{общ}} \quad (2)$$

$$МП = \frac{35_{мин} \cdot 100\%}{45_{мин}} = 67,7\%$$

При вычислении плотности урока время необходимо перевести в секунды.

Подводя итоги хронометрирования урока/занятия, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени должны равняться общей продолжительности урока.

На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности учителя, и оценка его умения правильно и рационально использовать время урока. Оценивая плотность урока, необходимо учитывать поставленные перед уроком задачи и условия проведения. Необходимо проанализировать, какие специальные педагогические мероприятия были проведены преподавателем с целью более эффективного использования времени на уроке/занятии. В анализе плотности урока нужно конкретно изложить причины, которые обусловили соответствующие показатели. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

### **Протокол хронометрирования урока физической культуры (учебно-тренировочного занятия)**

Учитель \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Образовательная организация \_\_\_\_\_ Класс/ \_\_\_ \_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_. Из них мальчиков \_\_ девочек \_\_

Ученик \_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_

Задачи урока.

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.
2. Обучать техники штрафного броска.

3. Интеграция двигательных умений, навыков и физических способностей(скоростно-силовые, координационные) в игровой деятельности.

Части урока	Виды деятельности (пример)	Время окон. д-ти.	Объяснение	Вып. упр.	Отдых	Организац ия	Простой
I. Подготовительная часть	1. Простой						
	2. Организация						
	3. Объяснение						
	4. Выполнение упр.						
	5. Организация						
	6. Объяснение						
	7. Выполнение упр.						
	8. Объяснение						
	9. Выполнение упр.						
	10. Объяснение						
	11. Выполнение упр.						
	12. Объяснение						
	13. Выполнение упр.						
	14. Объяснение						
	15. Выполнение упр.						
	16. Объяснение						
	17. Выполнение упр.						
	18. Организация						
II. Основная	19. Простой						
	20. Объяснение						

	21. Выполнение упр.						
	22. Объяснение						
	23. Отдых						
	24. Выполнение упр.						
	25. Отдых						
	26. Выполнение упр.						
	27. Отдых						
	28. Простой						
	29. Выполнение упр.						
	30. Объяснение						
	31. Выполнение упр.						
	32. Отдых						
	33. Простой						
	34. Организация						
	35. Объяснение						
	36. Выполнение упр.						
	37. Отдых						
	38. Выполнение упр.						
	39. Отдых						
	40. Выполнение упр.						
	41. Организация						
III. Заключительная часть	42. Простой						
	43. Организация						
	44. Объяснение						
	45. Выполнение упр.						
	46. Объяснение						
	47. Организация						

Анализ плотности урока, выводы, предложения.

В зависимости от состояния фактической обученности учащихся, учебной дисциплины в коллективе класса, учебных возможностей школьников и других обстоятельств дидактическое взаимодействие может протекать в трех различных вариантах.

### **Взаимодействие учителя физической культуры и учеников на уроке**

Сущность связи «учитель (деятельность преподавания) — учащиеся (деятельность учения)» в том, что первый воздействует на вторых педагогически посредством переработанного учебного материала (содержания образования). Учащиеся воспринимают воздействия учителя, оперируют этой информацией (в данном случае формируемыми знаниями или изучаемым двигательным действием); взаимодействуют с ним (выполняют учебные задания, обеспечивающие усвоение изучаемой порции содержания образования).

В зависимости от состояния фактической обученности учащихся, учебной дисциплины в коллективе класса, учебных возможностей школьников и других обстоятельств дидактическое взаимодействие может протекать в трех различных вариантах.

**Вариант 1. Взаимодействие учителя и учащихся.** *Деятельность учителя.* Организация репродуктивной деятельности учащихся: сообщает новые знания, связанные с влиянием физических упражнений на морфофункциональное развитие организма учащихся, или по другим вопросам курса физической культуры.

Осуществляет вербально-зрительное воздействие, организуя обучение технике двигательного действия, предусмотренного учебной программой.

*Деятельность учащихся.* Репродуктивная учебная деятельность: воспринимают словесную или наглядную информацию учителя, усваивают и воспроизводят их знания.

Воспринимают учебную информацию и выполняют двигательное действие по образцу, т. е. воспроизводят способ деятельности.

**Вариант 2. Объяснительно-иллюстративное построение взаимодействия учителя и учащихся. Деятельность учителя.**

Информирует учащихся о новом знании, новых способах выполнения двигательного действия с применением различных методов и приемов с использованием слов и обеспечением наглядности. Объясняет и демонстрирует узловые, важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Организует осмысливание двигательной задачи и учебной информации о способах ее решения.

Организует активную учебную деятельность по упрочению правильно усвоенной техники или коррекции искажений в основе техники изучаемого двигательного действия, усиливает контрольно-коррекционную работу, организует двигательную деятельность, чтобы закрепить правильную технику исполнения изучаемого материала.

**Деятельность учащихся.** Воспринимают учебную информацию. Усваивают важные элементы основы техники изучаемого двигательного действия. Применяют различные способы для осознания учебной информации, детализируют сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи.

Выполняют учебные задания, сосредоточив внимание на трудных для выполнения моментах, анализируют контрольно-коррекционную информацию, применяют усвоенное двигательное действие в комбинациях физических упражнений (гимнастика), подвижных и спортивных играх, спаррингах (единоборство) или с усложнением привычных условий (легкая атлетика, лыжная подготовка).

**Вариант 3. Взаимодействие учителя и учащихся с использованием элементов проблемного обучения. Деятельность учителя.** Ставит перед учащимися в подготовительной, основной или заключительной части урока проблемную задачу, например: «На предыдущих уроках мы с вами изучили

прыжок в высоту способом «перешагивание». Может ли быть иной способ преодоления планки?» или: «На предыдущих уроках вы научились штрафным броскам двумя руками снизу. Можно ли еще как-нибудь по-другому сделать это?»

Организует интеллектуально-двигательную деятельность по решению двигательной задачи.

Предлагает демонстрировать решения поставленной задачи.

Рекомендует доказать рациональность выбранного способа решения задачи по сравнению с ранее изученным с учетом конкретных условий.

Предлагает учащимся определить, в каких конкретных ситуациях целесообразно использовать тот или иной способ решения задачи.

*Деятельность учащихся.* Воспринимают задачу и активизируют учебную деятельность по поиску способов ее решения.

Обсуждают возможные варианты решения двигательной задачи.

Выполняют свой вариант решения двигательной задачи.

Доказывают рациональность или нерациональность способа решения двигательной задачи.

Делают выводы и обобщения по сути поставленной задачи.

Могут быть и иные варианты использования проблемного и иллюстративно-объяснительного обучения на уроках физической культуры. Их реализация требует содержательной, целенаправленной и системной работы учителя на этапах, предшествующих непосредственному дидактическому взаимодействию или следующих за ними. Как известно, предшествующая уроку и последующая за ним работа учителя по своему содержанию и характеру отнесена к опосредованному взаимодействию с учащимися. Значительную по объему и важную работу в рамках опосредованного взаимодействия со школьниками учитель выполняет в компонентах целеполагания, программирования, отбора, обоснования и др.

Деятельность учителя должна соответствовать следующим требованиям:

- всегда иметь конкретную программу своей деятельности и деятельности учащихся во взаимодействии по данной дисциплине в форме плана или плана-конспекта урока. Однако не всегда следовать заранее разработанному алгоритму действий. В случае необходимости можно отступить от него и принять иную программу взаимодействия, соответствующую конкретным условиям совместной со школьниками деятельности;

- проявлять разумную инициативу и вместе с тем поддерживать полезные начинания и действия коллектива класса, группы учащихся или отдельных школьников;

- не бояться критически осмысливать как свои действия, так и действия учащихся, допускать критику своих действий, быть самокритичным;

- обеспечивая активную двигательную деятельность учащихся на занятиях, можно регулировать воздействие физической и психоэмоциональной нагрузки на организм учащихся, проявлять корректную заботу о физическом развитии и оздоровлении школьников;

- уметь своевременно определить признаки формирующегося конфликта между учителем и учениками класса и вовремя его нейтрализовать;

- пользоваться действительным и неформальным авторитетом у учащихся, который должен сохраняться и во внеучебной обстановке.

Такой стиль деятельности учителя физической культуры способствует формированию соответствующего стиля деятельности учащихся в процессе дидактического взаимодействия и даже после их завершения. Это происходит в процессе обучения в учреждении профессионального образования и педагогической практики на основе глубокого осознания основных законов развития и формирования системы человеческих отношений.

Во время педагогической практики будущий учитель физической культуры совершенствует свои профессиональные умения, накапливает опыт общения с учениками. Особенно ценен опыт, приобретенный в процессе изучения, анализа и критической оценки своей деятельности, осмысления причин успехов и неудач, сравнения своей деятельности с лучшими образцами.

Учитель физической культуры, анализирующий свою педагогическую деятельность, избавляется от отрицательных черт характера, формирует свой имидж путем выработки таких качеств личности, которые присущи лучшим учителям.

Формированию демократического стиля преподавания в процессе дидактического взаимодействия с учащимися способствует соблюдение следующих рекомендаций:

- не начинать взаимодействие с учащимися на уроках физической культуры с агрессивности, выговора, резких замечаний и обещаний наказать их;
- не торопиться выносить суждение, оценивая личность учащегося
- (только по положительным или отрицательным качествам);
- не выделять «любимчиков», относиться ко всем одинаково;
- не спешить с выставлением отрицательных отметок за учебную деятельность, находить положительные моменты, помня о стимулирующей роли положительной отметки;
- учиться владеть собой в трудных и неприятных обстоятельствах;
- учиться объективно оценивать исполнительскую дисциплину учащихся, их реальные возможности выполнить учебные и иные задания;
- помнить, что личный пример учителя оказывает позитивное влияние на формирование уровня обученности и воспитанности учащихся;
- учиться заражать школьников своим настроением, доброжелательностью, избегая при этом панибрательства;

- постоянно заниматься самосовершенствованием.

Во взаимодействии с учащимися в ходе дидактических процессов демократический стиль наиболее эффективен, поскольку позволяет формировать соответствующее отношение учащихся к учителю.

В учебной деятельности учащихся также выделены отдельные фрагменты, которые согласуются с деятельностью учителя. Структура учебной деятельности учащихся может быть дифференцирована на звенья, или компоненты. Учащиеся готовятся к уроку, формируют установку на активную учебную работу. На уроках они воспринимают воздействия учителя, перерабатывают учебную информацию, чтобы осознать ее, выполняют задания учителя, проектируют собственные действия, реализуют функции самоконтроля, самокоррекции, самооценки, самоанализа.

Таким образом, действие одной из сторон взаимодействия в целом и полностью зависит от характера, содержания ответного действия. Учитель, оказывая педагогическое воздействие, ориентируется на получение заранее определенного и конкретного результата, параметры которого им предварительно обозначены. Поэтому можно говорить, что обучающее воздействие учителя направлено на перевод учащихся на заданный уровень обученности, будь то знания, двигательные навыки и умения, сдвиг в развитии двигательных или волевых качеств и т.д.

Иными словами, воздействие учителя на учащихся нацелено на смену состояния их развития. При этом учитель передает учащимся знания по физической культуре, формирует плановый для каждого момента (звена, этапа, периода) уровень общего среднего физкультурного образования.

## **Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения**

**Этап 1. Создание предпосылок к усвоению изучаемого двигательного действия, представления о нем.** К началу обучения конкретному двигательному действию не все учащиеся класса готовы освоить его из-за различия уровней двигательной подготовленности и физического развития, характера сформированности физкультурно-спортивных интересов детей, отношения учащихся к предмету «Физическая культура» и к учителю.

*Цель этапа* – обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, создать представление об изучаемом двигательном действии. Выделяют физиологические, психологические и педагогические особенности подготовки на этом этапе.

*Физиологические особенности.* Формируются двигательные координации, необходимые для усвоения основного двигательного действия, учащиеся выполняют отдельные движения, его структуру.

Актуализируется прежний двигательный опыт, из аппаратов памяти возникают чувственные образы (сведения о движущихся частях тела, о временных, пространственных и динамических характеристиках и т.д.). Одновременно формируется система дополнительных двигательных условных рефлексов, необходимых для успешного усвоения двигательного действия.

Таким образом, физиологические особенности подготовки на этом этапе заключаются в формировании базы частных двигательных координаций или их отдельных элементов.

*Психологические особенности.* У учащихся формируются частные двигательные умения как компоненты программы по усвоению основного двигательного действия. Происходит направленное развитие интересов и потребностей, нацеленных на формирование в дальнейшем доминирующей

мотивации, сильного стимула для усвоения основного движения. Одновременно развиваются волевые качества, необходимые для возникновения решения действовать.

*Педагогические особенности.* Связаны с психолого-физиологическими характеристиками и обуславливают необходимость педагогической диагностики, обоснования цели, задач этапа, выбора оптимальных средств, форм, методов их решения. Учителю нужно определить, когда следует начать подготовительную работу, как выявить учебные возможности и навыки учебного труда учащихся по предмету «Физическая культура», определить продолжительность первого этапа.

Важно на первом этапе обеспечить готовность учащихся освоить технику изучаемого двигательного действия. Для этого следует: определить возможности школьников усвоить изучаемое двигательное действие; сформировать у учащихся базовые двигательные координации, необходимые для создания двигательного умения выполнить изучаемое физическое упражнение в целом по общей схеме; развивать двигательные качества, доминирующие в двигательном действии до требуемого уровня; отобрать рациональные средства, формы и методы дифференцирования учебно-воспитательного процесса на данном этапе.

Задачи, средства и методы данного этапа могут варьировать в зависимости от координационной сложности двигательного действия, особенностей учащихся, материально-технической базы школы и личного опыта учителя физической культуры.

**Этап 2. Формирование двигательного умения – способности выполнить двигательное действие по общей схеме.** На основе знаний и ранее сформированных базовых двигательных координации учащиеся должны уметь выполнить двигательное действие в целом, соблюдая основу его техники. Особенности подготовки состоят в следующем.

*Физиологические особенности.* Иррадиация коркового возбуждения, недостаточность тормозных реакций, что вызывает неточность движения и

неустойчивость ритма. Возможное проявление защитных реакций, в результате чего ограничивается амплитуда движений, и они становятся скованными. Ограниченность сенсорного анализа и коррекции движения, значительное напряжение нервной системы вызывает сравнительно быструю утомляемость. Это приводит к неустойчивости движений и искажениям их структуры при повторных выполнениях.

*Психологические особенности.* Недостаточное осознание двигательных ощущений, динамических характеристик двигательного действия, слабое знание основ техники, ошибочное субъективное восприятие структуры выполняемого действия.

*Педагогические особенности.* Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит не автоматизированно. Сознание участника загружено контролем каждого движения, работа выполняется нерационально и на фоне выраженного утомления. Способ решения двигательной задачи не определен, продолжается поиск оптимального решения. Поэтому при выполнении двигательного действия могут возникать искажения пространственных, временных и динамических характеристик изучаемой техники. Появляется необходимость разучивать движение по звеньям (элементам), чтобы в дальнейшем овладеть общим ритмом двигательного действия. Важно предупредить возникновение ошибок и их закрепление при повторном выполнении движения.

***Цель этапа*** – сформировать двигательное умение, освоение двигательного действия, способность выполнить его, соблюдая общую схему. Задачи состоят в следующем: сформировать у учащихся двигательное умение; выполнить двигательное действие в целом, технически правильно; выявить затруднения учащихся при выполнении двигательного действия; устранить грубые ошибки.

Рекомендуемые средства и методы обучения: подводящие и имитационные упражнения, разучивание двигательного действия по

элементам с последующим объединением их в целостное действие; показ двигательного действия в целом в замедленном темпе и по элементам; объяснение способа решения двигательной задачи, элементов техники, инструктаж о последовательности выполнения, постановка вопросов учащимися.

**Этап 3. Формирование двигательного навыка** – способность выполнить двигательное действие с акцентом внимания на условия и результат действия, закрепление двигательного действия. Особенности подготовки заключаются в следующем.

*Физиологические особенности.* Процесс возбуждения концентрируется в соответствующих двигательных центрах; уточняются тормозные реакции, формируются двигательные дифференцировки. Движения автоматизируются, устанавливается системность протекания нервных процессов. Важную роль в управлении движениями играет двигательный анализатор.

*Психологические особенности.* В процессе уточнения структуры двигательного действия осознанными становятся его временные, пространственные и динамические характеристики. Расширяются возможности осознанной коррекции в реализации программы действия; уточняются двигательные представления и ощущения; формируется установка на усвоение изучаемого двигательного действия. Развиваются необходимые для решения двигательной задачи волевые качества.

*Педагогические особенности.* В процессе дидактического взаимодействия у учащихся формируется способность выполнить двигательное действие сравнительно легко, сосредоточив внимание лишь на оценке условий и результате. Углубляется понимание его техники, осознаются и уточняются временные, пространственные и динамические характеристики, устраняются искажения в технике исполнения.

**Цель этапа** – сформировать двигательный навык, способность технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в

целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

***Задачи:***

1) добиться автоматизированного освоения элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия, устранить типичные ошибки;

2) обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением динамических и пространственных параметров, его ритмических характеристик.

Рекомендуемые средства и методы обучения: многократное повторное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на автоматизирование освоения отдельных его элементов; то же, но с изменением условий выполнения; выполнение более сложного варианта движения; выполнение упражнения с проговариванием про себя и вслух (с комментариями о последовательности операций или о качестве выполнения); фото-, кино-, видеоматериалы (визуальные), чертежи, схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельные элементы; анализ учителя и взаимоанализ учащихся; обсуждения учащимися; словесные воздействия применяются в перерывах между повторными упражнениями, в процессе разбора, анализа качества выполнения, обсуждения с учащимися. Кроме того, здесь приемлемы самоотчеты, взаимообсуждения.

**Этап 4. Формирование «суперумения», интеграция технического совершенствования и развития физических способностей.** На этом этапе должно быть достигнуто стабильное выполнение комплекса двигательных действий в единстве с совершенствованием физических способностей при повышенной интенсивности и в экстремальных условиях. Обучающихся нацеливают на приобретение «запаса прочности» в воспроизведении техники изучаемого движения: выполнять его свободно и за сравнительно меньшее время, сконцентрировав внимание в основном на ритме действия,

моментах приложения основных усилий и конечном результате, увеличиваются объем и интенсивность физической нагрузки. Характерные особенности подготовки следующие.

*Физиологические особенности.* Они обусловлены закреплением выработанной функциональной системы на уровне корковой деятельности. Управление движениями осуществляется в основном по сигналам двигательного анализатора, повышается устойчивость нервной системы к утомлению. Достигаются прочность следов выработанных двигательных координаций и долговременность их сохранения.

*Психологические особенности.* Они связаны с частичным освобождением сознания от излишнего напряжения по управлению движениями. На этом этапе сознание контролирует лишь наиболее важные звенья двигательного действия и его результат. Однако это не означает, что повторно выполняемые (закрепляемые) двигательные действия становятся бессознательными, они иначе осознаются. На этом этапе формируются тонкие, специализированные ощущения, связанные с закрепляемым двигательным навыком. Повышается устойчивость действия к сбивающим факторам внешней и внутренней среды.

*Педагогические особенности.* Закрепление изученного двигательного действия в процессе его многократного выполнения в вариативных условиях. Без повторения невозможно образовать двигательные навыки, довести выполнение движения до автоматизма, достичь стабильности техники, приобрести в ней запас прочности. По мере углубления и закрепления двигательного действия количество повторений увеличивается и усложняется. В дальнейшем повторное исполнение сопряжено с сокращением интервала отдыха между упражнениями.

Трудно конкретизировать рекомендации по количеству повторений на разных этапах обучения, по годам обучения (классам) и по конкретным разделам школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др.) по физической культуре. Оптимальным следует считать такое

число повторений, которое дает ожидаемый педагогический эффект (развитие качеств, воспроизведение техники).

Деятельность учителя и учащихся должна быть нацелена на дальнейшую детализацию техники закрепляемого двигательного действия, поиски путей для ее вариативного исполнения.

**Цель этапа** – достичь стабильности выполнения двигательного действия при повторных упражнениях в сложных условиях и при высокой интенсивности в спортивных соревнованиях.

**Задачи:**

1) добиться стабильности исполнения при сочетании двигательных действий с сохранением их характерного ритма, динамических или пространственных характеристик;

2) сохранить стабильность воспроизведения техники физического упражнения при многократных повторениях, превышающих привычный для учащихся объем и интенсивность физической нагрузки;

3) сохранить стабильность техники при повторном выполнении и сокращении обычного интервала отдыха между упражнениями в условиях чередования двигательных действий на уровне навыка.

Рекомендуемые методы обучения:

- *упражнения* (многократное выполнение двигательного действия с дифференцированием объема и интенсивности физической нагрузки и изменением (усложнением) привычных условий);

- *словесное воздействие* (идеомоторная тренировка, обсуждение результатов выполнения с учителем и между учащимися; выполнение движения с проговариванием про себя и вслух);

- *наглядность* (демонстрация кино- и видеозаписей, вычленение отдельных элементов и их замедленный показ, показ схем, кинограмм, рисунков, макетов и других полезных материалов).

На этом этапе, как и на всех предыдущих, комплексно применяются все группы методов. Методы обучения интегрируются с методами развития

двигательных качеств. На данном этапе важное место отводят идеомоторной тренировке, соревновательному методу.

Таблица 2 – Структура (этапы) обучения двигательным действиям

Задачи, средства, методы	Этапы			
	Этап 1 Создание предпосылок, ознакомление с двигательным действием	Этап 2 Разучивание двигательного действия, воспроизведения его по созданному «образу»	Этап 3. Совершенствование двигательного действия в физической тренировке	Этап 4. Интеграция двигательных навыков и качеств в условиях соревнований
Задачи	Создание кондиционной базы; представления («Образ») о двигательном действии	Уточнение «образа»; формирование двигательного умения на основе-ориентировочной основы действия и основных опорных точек	Детализация «образа»; формирование двигательного навыка, обучение в сложной двигательной деятельности	Создание комплексного «образа» двигательных действий; формирование суперумения; системы игровых навыков в соревнованиях
Средства	Общеразвивающие и подготовительные упражнения; аудиовизуальные средства	Подводящие упражнения, упражнения по технике; аудиовизуальные средства	Упражнения технико-тактические в усложненных условиях; аудиовизуальные средства	Упражнения на взаимосвязь техники, тактики, развития качеств; переключение в действиях; контрольные и календарные соревнования
Методы	Методы развития основных и специальных физических качеств; наглядного восприятия; словесные; аудиовизуальные	Метод расчлененного обучения, метод целостного обучения, методы развития физических качеств	Метод целостного выполнения технико-тактического действия в вариативных условиях; система заданий в спортивных играх, единоборства	Метод совмещенных(с опраженных)во здействий; соревновательный и игровой метод; контрольные и календарные соревнования

## **Контроль в технологии в технологии учебно - воспитательного процесса**

На каждом уроке проводится текущий контроль, который нацелен на повышение эффективности учебного процесса.

Результатом оценивания является отметка. Материалы, отражающие итог оценивания, фиксируются в журнале учёта успеваемости.

Оцениваться должны: техника выполнения двигательного действия (правильность, уверенность, ритм, активность в играх, точность соблюдения правил, умение действовать в коллективе); умение работать в темпе класса; умение заниматься физическими упражнениями самостоятельно; умение выделить главное при показе двигательных действий учителя; умения комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассником.

1). При оценке техники выполнения двигательного действия в текущем учете успеваемости традиционно руководствовались следующими критериями.

- Отметка5: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

- Отметка4: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

- Отметка 3:двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

- Отметка 2:двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в

играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

- Отметка 1:отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение.

Невыполнение учебных нормативов по независящим от занимающегося причинам (непропорциональное физическое развитие, отставание в физическом развитии, длительные пропуски занятий по уважительным причинам) при положительных текущих оценках за технику движений и усвоение знаний не служило основанием для снижения итоговых оценок.

2). При оценивании умения выделить главное при показе двигательных действий учителю необходимо руководствоваться следующими критериями:

4 - легко и быстро удается выделить существенное в изучаемом движении, проанализировать его;

3 - в основном справляется с выделением существенного в изучаемом движении, допуская незначительные ошибки, не сказывающиеся на усвоении движения;

2 - обычно не справляется с выделением существенного в движении, концентрирует внимание на отдельных элементах.

3). Умение комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассниками:

4 - правильно анализирует действия товарищей, выделяет допущенные ошибки и объясняет, как их исправить;

3 — в основном анализирует выполнение действия, выделяет ошибки, но не знает методов и средств их исправления;

2 — не умеет комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассниками.

К основным методам контроля относятся устный опрос, письменные контрольные испытания, метод педагогического наблюдения, метод экспертных судей, контрольные испытания.

### **Способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)**

Общеразвивающие упражнения являются одним из основных средств в подготовительной части урока. Они оказывают широкое воздействие на мышцы, связки и суставы, содействуют развитию силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению, увеличению гибкости и подвижности в суставах и связках, воспитанию точности и согласованности, ритмичности движений, а также развитию способности координировать свои движения.

Упражнения состоят из простых по структуре движений, объединенных в короткие комбинации, на 4 – 8 счетов. Как правило, упражнение начинается и заканчивается в одном и том же положении.

Физическую нагрузку при выполнении общеразвивающих упражнений следует регулировать подбором упражнений, изменением исходных положений, количеством повторений и скоростью их выполнения.

К ОРУ относятся любые технически не сложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов.

Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Количество ОРУ огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями

избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др. Аналитический характер многих из этих упражнений удобно использовать для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся.

Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движения, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и др.

При подборе упражнений учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся.

Обучение ОРУ проводят различными способами: по показу, по рассказу, по рассказу и показу, по разделениям, игровой способ.

Для проведения ОРУ в подготовительной части урока существуют три основных способа: раздельный, поточный и проходной.

**Раздельный способ:** Внешним признаком раздельного способа является пауза между отдельными упражнениями комплекса. Способ наиболее доступен для проведения ОРУ с учащимися младших классов.

**Поточный способ:** предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность ЦНС и внимание учащихся.

**Проходной способ:** упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением учащихся через центр зала. В первом случае упражнения выполняются в колонне по одному во время движения в обход или по кругу. Во втором случае упражнения выполняются при поочередном передвижении шеренг в 2,4,6 человек и более в каждой.

**Круговой способ:** для развития физ. качеств в основной части урока. В зале определяются несколько мест занятий (станций) в зависимости от имеющихся гимнастических снарядов и инвентаря, а также задач урока

### **ОРУ вдвоем (в парах)**

По характеру движений подразделяются на:

- а. упражнения с отягощением - партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения
- б. упражнения в сопротивлении - партнеры поочередно оказывают уступающие сопротивление друг другу в выполнении упражнения
- в. упражнения в перетягивании - усилия партнеров направлены в противоположные стороны.

Для выполнения этих упражнений занимающихся объединяются в пары путем предварительного их расчета на «первых» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности.

### **Упражнения на гимнастической стенке**

Способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. ОРУ с использованием гимнастической стенки можно подразделить на упражнения у стенки (ученик находится на полу, а стенку использует в качестве опоры для конечностей) и упражнения непосредственно на стенке (на ней фиксированы все части тела).

При терминологическом определении упражнений у гимнастической стенки удобно пользоваться терминами обычных ОРУ с уточнением уровня хвата или опоры (стойка, лицом к стенке, хват руками на уровне груди). Иногда целесообразно применять термины упражнений на снарядах: вис, и упор. Если упражнения выполняются непосредственно на стенке, всегда следует применять термины «вис» и «упор».

Рекомендуется использовать следующие варианты организации:

1. одновременное выполнение упражнения
2. поочередное выполнение
3. выполнение упражнений вдвоем

### **Упражнения на гимнастической скамейке**

Использование в занятиях упражнений с гимнастической скамейкой помогает решить следующие задачи:

1. внесение разнообразия в занятия;
2. повышение интереса к занятиям;
3. направленная работа над совершенствованием равновесия;
4. привитие умений коллективных действий.

ОРУ можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упр. у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить.

При проведении упражнений с гимнастическими скамейками следует тщательно продумывать их расстановку и расположение группы. В зале должно быть достаточно скамеек для одновременной работы всех занимающихся. На одной скамейке могут располагаться не более 6 занимающихся, причем расположенные с двух сторон скамейки. В зависимости от содержания упражнения могут выполняться всеми одновременно или поочередно.

### **Упражнения с предметами**

Использование предметов обогащает возможности ОРУ. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлеченность занимающихся. Во-вторых, каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции. Использование в

занятиях различных по форме и весу предметов способствует развитию такого комплексного качества, как ловкость.

### **Особенности терминологии**

Названия и запись упражнений с предметами в целом совпадают с теми, что для упражнений без предмета, но вместо слова «рука», «руки», называется соответствующий предмет.

Без предмета	с предметами
«стойка, руки вперед»	«стойка, мяч вперед»

### **Особенности проведения**

Проведение упражнений с предметами требует более строгой организации, добиться которой помогут следующие рекомендации:

1. следует заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи и сбора.
2. предупреждать стихийную манипуляцию предметами, своевременно указывая, где и как следует их держать. Это особенно актуально при работе с детьми.
3. учить способам держания предметов, прежде чем использовать их в упражнениях.
4. обеспечивать безопасное расположение занимающихся с учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построении с упражнениями без предметов.

### **Упражнения с гимнастическими палкам**

Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные и пластмассовые, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы.

Упражнения с гимнастическими палками отличное средство формирования правильной осанки, приучения к пространственной точности движений, развития гибкости. Чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями, преподаватель должен хорошо знать и использовать разнообразные положения палки, варианты хватов, способы перемещения палки.

### **Упражнения с набивными мячами**

Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. Упражнения с набивным мячом, как и другие упражнения с отягощением, имеют большое корректирующее значение. Поэтому при их исполнении следует тщательно следить за осанкой тела не только в и.п., но и по ходу выполнения.

В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение (в руках, в ногах, на голове), но может использоваться и в качестве опоры (под голову, под спину, под руки, под ноги). Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. Мяч используется в качестве препятствия (для перешагивания, для перепрыгивания). Мяч используется как ориентир.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1-2кг, постепенно увеличивая в мужских группах до 4-5кг, а в женских – до 3кг.

### **Упражнения со скакалкой**

Скакалка предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений.

Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки (если она сложена вчетверо или вдвое) в этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, перемахи ногами, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. Во-вторых, скакалку можно использовать для закрепления или прикрепления к опоре отдельных частей тела (как с амортизаторами). В-третьих, скакалку используют для прыжков при ее вращении.

Упражнения с короткой скакалкой и с длинной (вбегание, выбегание и т.д.)

### **Упражнения с гантелями**

Эффективное средство для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей СС и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физ. подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до одного кг, молодым здоровым людям-до 2-3 кг.

### **Упражнения в сцеплении**

Упражнения этой группы могут выполняться в построении в круг, в шеренги, в колонны. Упражнения в колоннах и шеренгах называются также упражнениями в сомкнутом строю. Упражнения в сцеплении вносят в занятия элемент разнообразия, позволяют чувствовать совместные действия, приучают к организованности, точности движений. Комплексы упражнений строятся таким образом, что все упражнения выполняются при сцеплении рядом стоящих занимающихся

Варианты сцеплений:

а. при построении в шеренгу - взявшись за руки; руки на плечи рядом стоящим; сцеплением за локти; руки на пояс рядом стоящим; взявшись за руки через одного («крест на крест»)

б. при построении в колонны - руки на плечи впереди стоящим; руки на пояс впереди стоящим; в стойке на одной ноге захват за свободную ногу впереди или сзади стоящего.

Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения обычно планируются в конце подготовительной части. Данные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей. Например, в легкой атлетике - это специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения, в спортивных играх - упражнения, включающие элементы игровых действий и комбинаций. Подбор упражнений осуществляется с учетом уровня подготовленности занимающихся и степени их обученности.

## Примерные комплексы ОРУ

### Комплекс 1

Содержание	Методические указания
1. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны 2 - руки к плечам 3 - руки в стороны 4 - и.п.	Обращать внимание на правильную осанку.
2. И.п. - о.с. 1 - шаг левой в сторону, руки за голову 2 - 3 - два пружинящих наклона, руками касаясь пола 4 - и.п. 5 - 8 - то же другой ногой	При наклонах ноги прямые.
3. И.п. - о.с. 1 - дугами вперед, руки вверх, с хлопком в ладоши 2 - упор присев 3 - ст., хлопок руками над головой 4 - и.п.	Движение дугами выполнять с наибольшей амплитудой.
4. И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс 1 - поворот туловища налево	

<p>2 - и.п. 3 - наклон, правой рукой касаясь левого носка 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону.</p>	
<p>5. И.п. - сед с опорой на предплечья 1 - сед, согнув ноги 2 - сед с опорой на предплечья, углом 3 - сед, согнув ноги 4 - и.п.</p>	<p>Движения руками и ногами выполняются одновременно</p>
<p>6. И.п. - упор лежа на согнутых руках 1 - выпрямляя руки сед на пятках с наклоном 2 - и.п. 3 - 4 - то же</p>	<p>Ноги зафиксировать и не передвигать.</p>
<p>7. И.п. – ст., руки на пояс 1 - 3 - прыжки на левой, правая вперед-книзу 4 - прыжок на двух 5 - 7 - прыжки на правой, левая вперед-книзу 8 - прыжок на двух.</p>	<p>Свободная нога прямая, носок оттянут.</p>

## Комплекс 2

### ОРУ с гимнастической палкой

Содержание	Методические указания
<p>1. И.п. – ст., палка вниз 1 - ст. на носках, палка вертикально вперед, левая рука сверху 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но правая рука сверху</p>	<p>Руки держат палку прямые.</p>
<p>2. И.п. – ст. ноги врозь, палка за спиной в изгибах локтевых суставов 1 - наклон влево 2 - и.п. 3 - поворот туловища налево 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону.</p>	<p>Спина прямая.</p>
<p>3. И.п. – ст., ноги врозь, палку вверх 1 - палку за голову 2 - 3 - пружинящие наклоны 4 - и.п.</p>	<p>Наклоны выполнять как можно ниже.</p>

4. И.п. – ст., палка на лопатках 1 - мах левой в сторону, палку вверх 2 - и.п. 3 - 4 - то же другой ногой.	Мах выполнять прямой ногой.
5. И.п. - лежа на спине, палку вверх 1 - сед, палку вперед 2 - 3 - пружинящие наклоны 4-и.п.	При наклонах палкой касаться носков ног.
6. И.п. – ст., палку вертикально на пол, хватом обеими руками за верхний конец 1 - мах левой в сторону 2 - и.п. 3 - 4 - то же другой ногой	Опора на палку минимальна.
7. И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс, палка на полу поперек между стоп 1 - прыжком стойка скрестно левой 2 - прыжком и.п. 3 - прыжком стойка скрестно правой 4 - прыжком и.п.	Стараясь не наступить на палку.

### **Комплекс 3** **ОРУ с гантелями**

<b>Содержание</b>	<b>Методические указания</b>
1. И.п. – ст. ноги врозь, гантели вниз 1 - ст. на носках, гантели к плечам 2 - и.п. 3 - 4 - то же	Локти прижаты к туловищу.
2. И.п. – ст. ноги врозь, гантели к плечам 1 - поворот туловища налево, гантели вверх 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону.	Голова прямо
3. И.п. – ст. ноги врозь, гантели вверх 1 - присед, гантели к плечам 2 - и.п. 3 - 4 - то же	Присед выполняется на всей стопе. Колени не выступают за площадь опоры.
4. И.п. – ст., гантели вниз 1 - гантели вперед 2 - мах левой в сторону, гантели в стороны 3 - ст., гантели вперед 4 - и.п.	При махе нога прямая, руки точно в стороны.

5 - 8 - то же с другой ноги.	
5. И.п. - стойка на коленях, гантели за голову 1 - сед на пятках, гантели вверх 2 - и.п. 3 - 4 - то же	Стопы вместе. Спина прямая.
6. И.п. - лежа на животе, гантели в стороны 1 - 2 - наклон назад, гантели к плечам 3 - 4 - и.п.	Движение выполняет только туловище, ноги не отрываются от опоры.
7. И.п. – ст., гантели вниз 1 - прыжком ст. ноги врозь, гантели к плечам 2 - прыжком, и.п. 3 - 4 - то же	Прыжки выполнять слитно.

**Комплекс 4**  
**ОРУ с набивным мячом**

Содержание	Методические указания
1. И.п. – ст., мяч вниз 1 - мяч к груди 2 - мяч вверх 3 - мяч к груди 4 - и.п.	Поднимая мяч вверх прогнуться, голову поднять.
2. И.п. – ст., руки в стороны, мяч на левой ладони 1 - левая согнутая вперед, передать мяч в правую руку под ногой. 2 - ст., руки в стороны, мяч в правой руке 3 - 4 - то же под другой ногой.	При передаче мяча сохранять равновесие на одной ноге.
3. И.п. - широкая ст. ноги врозь, мяч за головой 1 - присед на левой, мяч вверх 2 - и.п. 3 - 4 - то же, в другую сторону	Выполняется переносом тяжести тела с одной ноги на другую.
4. И.п. – ст., мяч вперед 1 - упор присев 2 - упор лежа 3 - упор присев 4 - и.п.	Опора руками выполняется на мяче. Обращать внимание на устойчивое положение мяча.
5. И.п. – ст. ноги врозь, мяч на голове 1 - поворот туловища налево, мяч вверх 2 - и.п.	Мяч на голове придерживать руками.

3 - 4 - то же в другую сторону.	
6. И.п. – ст., мяч вверх 1 - мах левой вперед, мяч вперед 2 - и.п. 3 - присед, мяч вперед 4 - и.п. 5 - 8 - то же другой ногой	Мячом коснуться носка маховой ноги.
7. И.п. – ст. ноги врозь, мяч за головой 1 - наклон прогнувшись 2 - 3 - наклон вперед, прокатывая мяч вокруг левой ноги 4 - и.п. 5 - 8 - то же к другой ноге	Прокатывать мяч нужно наружу.

### Способы графической записи упражнений

Для записи обозначения гимнастических упражнений в конспектах или планах урока, а также на карточках упражнений, обычно применяют соответствующее терминологии словесное описание. Но можно применять так называемых «чёртиков». И это из - за их хорошей наглядности и простоты чтения. Изображение гимнастических упражнений, как рисунками, так и скелетными фигурами очень эффективно, графическое изображение гимнастических упражнений позволяет легко и быстро описать комплекс общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) (рис. 2).

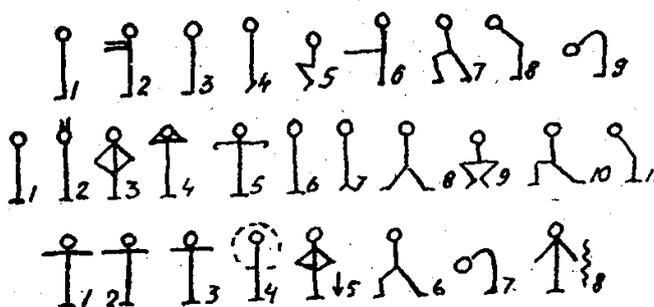


Рис. 2

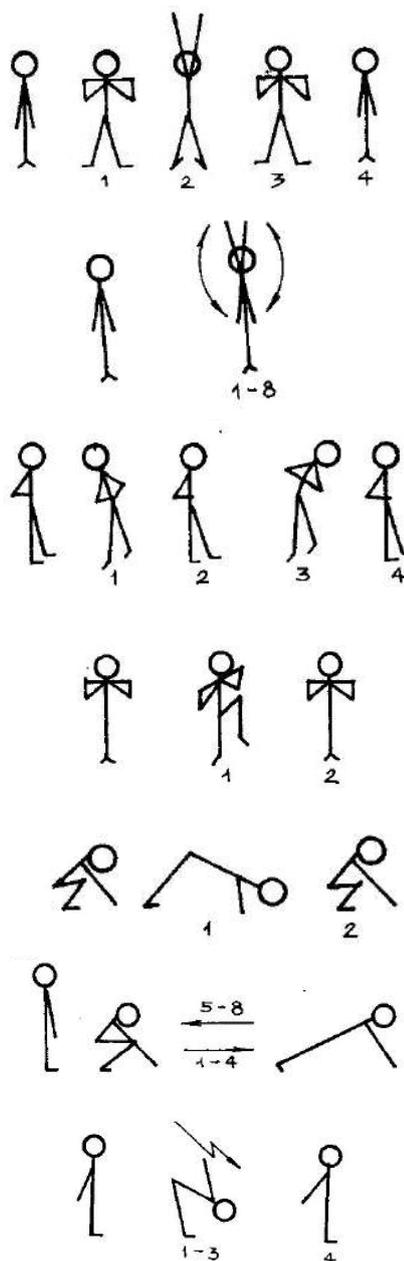
Стенографирования гимнастических упражнений с помощью графических фигур, знаков, легко запомнить и с ней легко справиться (ведь чёрточки и кружочки сможет нарисовать каждый),

Но нужно отметить, что графически изображать можно только очень простые гимнастические упражнения, которые используются в подготовительной части урока физического воспитания в общеобразовательных школах.

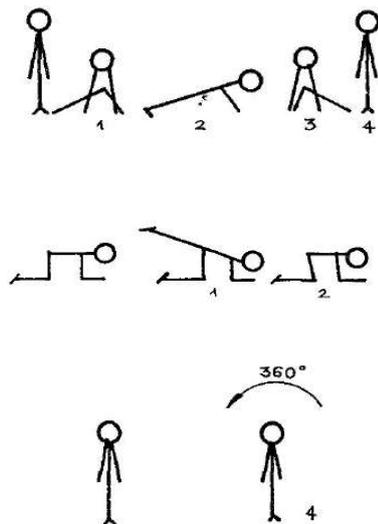
### Комплексы графического изображения общеразвивающих упражнений

#### Комплекс № 1

- I. И.П. – О.С.  
 1. Ст.ноги врозь левой, руки к плечам.  
 2. Поднимаясь на носки, руки вверх.  
 3. Опускаясь на всю ступню, руки к плечам.  
 4. Приставляя левую, И.П. 5-8. То же, вдругу сторону.
- II. И.П. – О.С.  
 1 – 8. Поднимание рук вверх и опускание через стороны вниз, на каждый счет сжимая кисти в кулак.
- III. И.П. – стойка ноги врозь, правая впереди, руки на пояс.  
 1. Наклон вправо.  
 2. И.П.  
 3 – 4. То же влево.
- IV. И.П. – руки к плечам.  
 1. Сгибая левую, поворачивая туловище налево, правым локтем коснуться колена ноги.  
 2. И.П.  
 3 – 4. То же, сгибая правую.
- V. И.П. – упор присев.  
 1. Упор стоя согнувшись.  
 2. И.П.
- VI. И.П. – О.С.  
 1. Упор присев.  
 2 – 4. Переступая руками, упор лежа.  
 5 – 7. Переступая руками назад, упор присев.  
 8. И.П.
- VII. И.П. – руки сзади, пальцы «в замок».

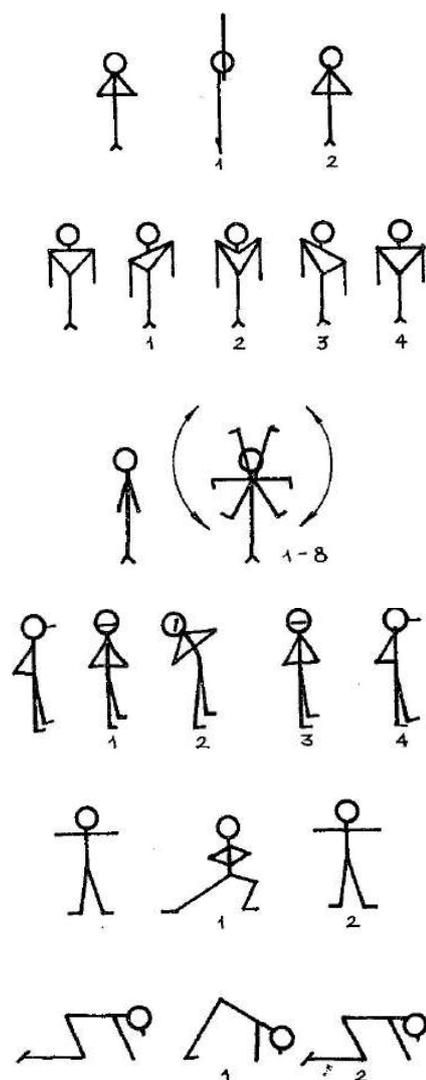


- 1 – 3. Три пружинящих наклона вперед с отведением рук назад.  
3. И.П.
- VIII. И.П. – О.С.  
1. Упор присев на левой, правую в сторону на носок.  
2. Упор лежа.  
3. Упор присев на правой, левую в сторону на носок.  
4. И.П.
- IX. И.П. – упор на коленях и предплечьях.  
1. Мах правой назад.  
2. И.П.  
3 – 4. То же, левой.
- X. И.П. – О.С.  
1 – 3. Три прыжка на двух.  
3. Прыжок с поворотом на 360°.



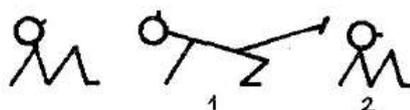
### Комплекс № 2

- I. И.П. – руки перед грудью, ладони соединены, пальцы кверху.  
1. Поднимаясь на носки, руки вверх, ладони не разъединять.  
2. И.П.
- II. И.П. – О.С.  
1. Левое плечо вверх.  
2. Правое плечо вверх.  
3. Левое плечо вниз.  
4. Правое плечо вниз.
- III. И.П. – О.С.  
1 – 8. Поднимание рук вверх через стороны и опускание вниз с движением кистей на каждый счет вверх и вниз.
- IV. И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  
1. Поворот туловища направо.  
2. Наклон вправо.  
3. Выпрямиться.  
4. И.П.  
5 – 8. То же, налево.
- V. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1. Сгибая левую, руки на пояс.  
2. И.П.  
3 – 4. То же, сгибая правую.
- VI. И.П. – упор на коленях.  
1. Разгибая ноги, упор стоя согнувшись.  
2. И.П.
- VII. И.П. – упор сидя с согнутыми

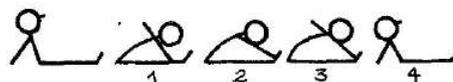


ногами.

1. Поднимая таз вверх, мах левой.
2. И.П.
- 3 – 4. То же, правой.

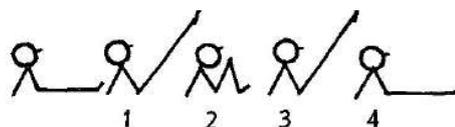


- VIII. И.П. – упор сидя.
- 1 – 2. Наклон вперед с последовательным движением руками назад – вверх.
  - 3 – 4. И.П. с последовательным движением руками в обратном направлении.



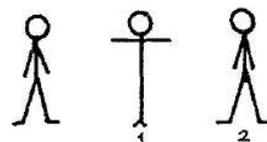
- IX. И.П. – упор сидя сзади на предплечьях.

1. Поднять ноги.
2. Согнуть.
3. Выпрямить.
4. И.П.



- X. И.П. – ноги врозь.

1. Прыжок в стойки ноги вместе, руки в стороны.
2. Прыжок в стойку ноги врозь, руки вниз.



### Комплекс № 3

- I. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху.

1. С силой сжимая кисти в кулак, согнуть руки к плечам.
2. И.П.

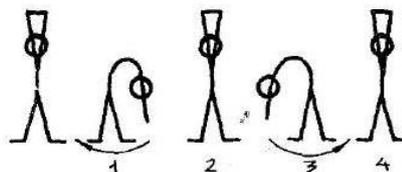


- II. И.П. – одна рука вперед, другая – назад.

На каждый счет пружинящие полуприседания с сменой положения рук.

- III. И.П. – стоя, ноги врозь, руки вверх, пальцы «в замок».

1. Круговым движением влево наклон к левой.
2. Продолжая движение, И.П.
- 3 – 4. То же вправо.



- IV. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1. Наклон вправо.
2. Наклон влево.



- V. И.П. – упор присев.

1. Правая нога в сторону.
2. И.П.
- 3 – 4. То же левой.



- VI. И.П. – упор на коленях.

1. Мах правой ногой назад, левую

- руку вверх.
2. И.П.
- 3 – 4. То же другой ногой и рукой.
- VII. И.П. – упор на коленях.
1. Согнуть руки.
2. И.П.
- VIII. И.П. – лежа на спине, левая поднята.
- На каждый счет смена положения ног («ножницы»).
- IX. И.П. – руки вверх, ладони вперед.
1. Мах правой, руки вперед.
2. И.П.
- 3 – 4. То же левой.
- X. И.П. – стоя, ноги врозь, правая впереди, руки на поясе.
- Прыжки со сменой ног на каждый счет.



## Список литературы

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Журавин М. Л. Меньшикова Н. К. – Москва ; «Академия», 2001. – 448с. Текст : непосредственный.
2. Гимнастика в школе. Методика преподавания в 1-4 классах.: учебно – методическое пособие /сост. Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр, НФИ КемГУ. – Новокузнецк, 2018. – 88с. - ISBN 978-5-7291-0591-5. - Текст : непосредственный.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва ; Просвещение, 2011. 180 с. Текст : непосредственный.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва ; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. - 220с. Текст : непосредственный.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования /под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – Москва ; Академия, 2014. – 288 с. Текст : непосредственный.
6. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д.Железняк, - Москва, Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с. – ISBN 978-5-4468-1287-5. - Текст : непосредственный.