

Северухин Г.Б.

Зайцева М.Ю.

Райзих А.А.

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ
КОНСПЕКТА УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры

Северухин Г.Б.

Зайцева М.Ю.

Райзих А.А.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2012

УДК 373.1.02:372.8 + 796.01 (07)

ББК 74.267.5 + 75.1я7

С 28

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

Погудин С.М. – профессор кафедры ТиМФК Чайковского государственного института физической культуры, канд. пед. наук

Фонарев Д.В. – доцент кафедры ТиМФК Чайковского государственного института физической культуры, канд. пед. наук

Слепцов О.К. – учитель физической культуры МОУ СЭЛ № 45 г. Ижевска

Хакимьянов Д.И. – учитель физической культуры МОУ СОШ № 100, руководитель РМО учителей физической культуры школ Ленинского района г.Ижевска

Северухин Г.Б., Зайцева М.Ю., Райзих А.А. Технология разработки конспекта
С 28 урока физической культуры: учеб.-метод. пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – 64 с.

В пособии на основе анализа различных источников приводятся требования к процессу планирования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе. В пособии обобщены рекомендации специалистов по технологии разработки конспекта урока физической культуры для студентов физкультурных вузов: постановке общих и частных задач; подбору средств и методов их решения; регламентации нагрузки; содержанию и определению места в уроке теоретического раздела программы; особенностям заполнения граф конспекта; последовательности действий студента при работе над конспектом.

Данное пособие может быть использовано при прохождении педагогической практики, когда студенты овладевают основами педагогического мастерства и где особенно значимо составление подробного развернутого конспекта.

В приложении приведены примерные конспекты уроков по разделам спортивно-педагогических дисциплин: гимнастике, лыжной подготовке, легкой атлетике и спортивным играм; примеры постановки частных задач.

Методическое пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, учителей школ.

УДК 373.1.02:372.8 + 796.01 (07)

ББК 74.267.5 + 75.1я7

Г.Б. Северухин, М.Ю. Зайцева, А.А. Райзих, 2012
ФГБОУ ВПО «Удмуртский госуниверситет», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Введение.....	6
1. Планирование учебного процесса по физической культуре.....	8
2. Требования к проведению урока физической культуры.....	9
3. Требования и рекомендации к процессу подготовки конспекта урока...	10
3.1. Постановка задач урока.....	12
3.2. Рекомендации по заполнению граф.....	17
3.3. Рекомендации по формированию знаний.....	24
3.4. Оптимальная последовательность работы над конспектом.....	26
Заключение.....	28
Список литературы.....	28
Приложения.....	30

Предисловие

Сформированная на педагогическом факультете физической культуры система педагогических практик, направленная на подготовку выпускников к практической деятельности учителя-педагога физической культуры в образовательных учреждениях имеет признание и высокую оценку эффективности как со стороны председателей ГАК, так и в процессе аттестаций факультета. В соответствии с современными требованиями выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями: способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; применяет на практике основные учения в области физической культуры; умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

Любая деятельность имеет целевую направленность и подчиняется общим функциям управления, включающим планирование, реализацию плана, учет и контроль. При формировании педагогических умений и навыков студента-практиканта они, прежде всего, осуществляются при составлении конспекта урока физической культуры, в котором закладываются решаемые задачи, способы и методы их достижения, контроль за эффективностью решения и учет достижений учащихся.

По мнению студентов, руководства факультета и кафедры теоретических основ физической культуры (ТОФК), отвечающей за руководство педагогическими практиками в школе, определенную трудность студентам создают существующие разногласия между требованиями к составлению конспекта в разных учебниках и учебных пособиях по теории и методике физической культуры (физического воспитания) и спортивно-педагогическим дисциплинам (гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, спортивным играм), а также требованиями преподавателей кафедр, осуществляющих функции руководителей педагогической практики.

Для устранения этих противоречий Совет факультета поручил кафедре ТОФК на основе анализа учебной и научно-методической литературы, имеющегося опыта разработать и обобщить требования по составлению конспекта урока физической культуры, подготовить методическое пособие для использования его в период прохождения педагогических практик в школе и проведения государственной аттестации выпускников.

Содержание пособия во многом обусловлено требованиями Федерального образовательного стандарта по предмету «Физическая культура в школе», нацеливающими учащихся на овладение ценностями физической культуры. В связи с этим подготовленный на кафедре ТОФК начальный вариант методического пособия в процессе проведения педагогических практик 2010-2011 учебного года был апробирован в каждой бригаде практикантов и обсужден на кафедрах факультета и учителями физической культуры базовых школ. После этого в пособие были внесены изменения и дополнения.

Коллектив авторов благодарит за замечания, предложения и рекомендации заведующих кафедрами: гимнастики – П.К. Петрова; зимних видов спорта – А.П. Князева; спортивных игр – Ю.А. Мельникова; легкой атлетики – А.Е. Алабужева; учителей физической культуры базовых школ, в которых проводится педагогическая практика.

Особую благодарность мы выражаем рецензентам: профессору С.М.Погудину и доценту Д.В. Фонареву (кафедра ТиМФК Чайковского государственного института физической культуры).

Введение

Эффективность подготовки выпускника факультета физической культуры оценивается, прежде всего, по его возможности осуществлять профессиональную деятельность.

Н.В. Кузьмина, В.А. Сластенин выделяют следующие виды профессиональной педагогической деятельности:

- прогностическая – предвидение и прогнозирование результатов педагогического процесса;
- проектировочная и конструктивная – проектирование, моделирование и планирование предстоящей деятельности;
- организаторская – организация действий педагога и учащихся;
- коммуникативная – построение межличностных взаимодействий и отношений, создающих условия для эффективного решения поставленных задач и достижения цели педагогического процесса;
- рефлексивная – характеризующая аналитико-синтетическую сторону педагогической деятельности.

Наряду с этим в процессе обучения на факультете должны формироваться (С.В.Дмитриев):

- профессиональная направленность (профессиональное самоопределение личности на основе учета своих индивидуально-психологических особенностей);
- профессиональная компетентность (система профессиональных знаний, умений, навыков, социально-значимых ценностных ориентаций и установок);
- проектно-конструкторское мышление (освоение методологического, технологического и методического стиля мышления, приобретение опыта проектно-конструктивной деятельности).

В совокупности все это должно составлять основу будущего профессионального мастерства.

Требования к различным сторонам подготовленности выпускника факультета конкретизируются в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Многолетний опыт проведения на нашем факультете комплексного государственного экзамена в форме урока физической культуры в школе, к которому подводит система педагогических практик, по мнению председателей государственной аттестационной комиссии, позволяет судить о степени готовности выпускников к деятельности педагога по физической культуре и они отмечают достаточно высокий ее уровень.

В то же время обращается внимание и на типичные недостатки, характерные для студентов (С.В. Дмитриев и др.), которые являются следствием недочетов составления конспекта урока физической культуры:

- студенты недостаточно четко и конкретно формулируют задачи урока, часто упуская оздоровительные и воспитательные;

- планируя задачи по обучению и совершенствованию техники физических упражнений, забывают о развитии физических качеств и способностей и формировании знаний;

- мало продумывают организационную и методическую стороны мероприятия контроля предстоящего урока, что не позволяет в полной мере решать поставленные задачи;

- отсутствует взаимосвязь между подготовительной и основной частями урока, скуден и однотипен набор средств подготовительной части;

- недостаточно подробно разрабатывается содержание основной части урока (подбор, последовательность, условия выполнения подготовительных, подводящих упражнений, соблюдение безопасности, критерии оценивания), что снижает эффективность учебного процесса;

- в ряде случаев мала физическая нагрузка, образовательные задачи преобладают по отношению к развивающим. Не достигается необходимая плотность урока, пульсовая (физиологическая) кривая не совпадает с планируемой, дозировка нагрузки приблизительна;

- заключительная часть урока зачастую формальна, не всегда планируются мероприятия восстановительного характера, подведение итогов, домашние задания не продуманы и не могут подвергаться проверке.

Все эти недостатки подтверждают мнение многих специалистов, да и самих студентов, что формирование проектно-конструкторского мышления является одной из сложных задач в овладении умениями и навыками профессиональной деятельности. Сложность ее усугубляется еще и существованием различных мнений и требований авторов учебников и учебных пособий по составлению конспекта урока, да и трактованием их преподавателями, проводящими учебную и педагогическую практику студентов.

В связи с этим перед авторами стоит задача обобщения и оптимизации требований и методических рекомендаций по составлению конспекта урока физической культуры для студентов факультета.

1. Планирование учебного процесса по физической культуре

Учебная работа по предмету «Физическая культура» включает в себя три взаимосвязанных вида деятельности, характеризующих основные функции управления учебно-воспитательным процессом: 1) планирование; 2) реализация плана; 3) контроль за эффективностью и качеством деятельности учащихся (усвоением знаний, двигательных умений и навыков, уровнем развития двигательных качеств и способностей и др.). Анализ всех этих видов деятельности позволит вносить коррективы по ходу процесса и качественно улучшать его в дальнейшем.

Под планированием понимается предварительная разработка и определение целевых установок и задач предстоящей деятельности, содержания, средств, методов, форм организации учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта выполняются три вида планирования:

- *перспективное планирование* – на длительный срок (как минимум на учебный год);
- *текущее планирование* – на отдельные этапы учебного процесса (на учебную четверть, триместр);
- *оперативное планирование* – на предстоящий урок физической культуры.

Наиболее важными принципами процесса планирования, по мнению В.Г.Чайцева и И.В. Прониной, являются:

1. **Целевая направленность.** Всякое планирование должно иметь реальную цель и конкретные задачи. Основой для определения целевой направленности является «Обязательный минимум содержания основного общего образования по программе физической культуры» с учетом возможностей достижения цели (уровень подготовленности занимающихся, затраты времени, имеющаяся материально-спортивная база школы и пр.).

2. **Всесторонность планируемых задач.** Цель конкретизируется системой соподчиненных промежуточных частных задач (образовательных, оздоровительных и воспитательных) с определением последовательности и сроков их решения, использованием соответствующих средств, методов и форм организации.

3. **Учет основных закономерностей физического воспитания.** При планировании учитываются и отражаются: закономерности формирования двигательных умений и навыков; воспитания физических качеств (сенситивные периоды, нагрузка); половые, возрастные и психические особенности занимающихся.

4. **Конкретность планирования.** Планирование должно быть конкретным, а планируемое – реально выполнимым. Степень конкретизации зависит от продолжительности периода, на который составляется план.

Самым конкретным должен быть конспект урока.

При разработке документов планирования необходимо соблюдать определенную последовательность:

1) собрать сведения и исходные данные о контингенте учащихся, для которых составляется план (о состоянии здоровья, уровне физической и технической подготовленности, степени усвоения предшествующих разделов программы и т.д.);

2) на основании полученных данных и требований программы сформулировать цели и задачи учебно-воспитательного процесса на планируемый период; с учетом конкретных условий проведения занятий;

3) подобрать средства (физические упражнения) и методы, адекватные поставленным целям и задачам и соответствующие программе по предмету «Физическая культура», по которой работает школа (определить контрольные упражнения, учебные нормативы и требования, которые должны быть выполнены учащимися);

4) определить время и последовательность изучения и освоения учебного материала, динамику нагрузки;

5) наметить организацию работы по реализации плана: выбрать наиболее эффективные методы организации урока (-ов), соответствующие места занятий, необходимое оборудование и инвентарь, позволяющие повысить мотивацию учащихся.

Только выполнив все эти действия, можно приступать к оформлению любого документа планирования.

Все документы планирования логически и по содержанию связаны между собой: каждый последующий разрабатывается в соответствии с предшествующим и в системе планирования выполняет определенную функцию. Таким образом, осуществляется принцип – от обобщенного к более детальному и конкретному.

2. Требования к проведению урока физической культуры

Прежде, чем переходить к вопросам составления конспекта, необходимо помнить о требованиях, предъявляемых к практическому уроку физической культуры.

В учебнике под редакцией Б.А. Ашмарина они формулируются следующим образом:

1. Каждый урок должен решать комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с учетом их места в тематическом планировании. Определяя задачи урока, следует учитывать лимит времени, отводимого на изучение темы, этап обучения, уровни образовательной и физической подготовленности, а также воспитанности учащихся. Формулировки задач должны быть конкретны, лаконичны и с возможно большей определенностью отражать конкретные результаты решения задач. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с изучением нового и совершенствованием ранее усвоенного материала.

2. Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач; его объем оптимальный, с учетом длительности урока, количества и состава учеников и т.п.

3. При организационной целостности и логической завершенности каждый урок должен быть связан по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими уроками по изучаемой теме и по разделам учебной программы.

4. Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом задач урока.

5. В процессе урока необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разносторонних влияний на учеников.

6. Занятость учащихся и функциональная работоспособность, готовность к очередным усилиям должны поддерживаться на протяжении всего урока.

7. На каждом уроке должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью учеников, включающее организацию, стимулирование, регулирование и соблюдение техники безопасности (анализ и оценка учебных заданий и реакции организма на нагрузку; поддержание познавательной активности и концентрации внимания; использование словесных и наглядных методов; регулирование интеллектуальной и физической нагрузки; создание оптимального эмоционального фона).

8. Оказание необходимой помощи ученикам, затрудняющимся самостоятельно решать познавательные или двигательные задачи, определение меры и своевременности помощи.

9. Обеспечение своевременного информирования учащихся о результатах выполнения учебных заданий и их оценивания, а также соответствие поведения установленным правилам. Информация должна стимулировать учеников к анализу и самооценке результатов проделанной работы, осознанию степени достигнутого в физическом развитии и образовании.

10. Разработка системы домашних заданий с учетом задач урока, уровня подготовленности и условий их выполнения. Направленность домашних заданий должна быть нацелена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и подготовленности, совершенствование навыков самостоятельных занятий, повышение уровня знаний и, в целом, успеваемости по предмету. Обязательно использовать мероприятия контроля за выполнением домашнего задания.

При составлении конспекта урока физической культуры необходимо учитывать все эти требования.

3. Требования и рекомендации к процессу подготовки конспекта урока

Составление конспектов уроков физической культуры является основой прогностической, планировочной и конструктивной самостоятельной

деятельности студентов на педагогической практике и отражает уровень их профессиональной компетенции.

Студенту необходимо помнить, что уроки физической культуры строятся в соответствии с общими педагогическими принципами, а также методическими принципами физического воспитания. При построении урока эти принципы конкретизируются следующими требованиями (Е.Г. Горбачев, Ю.А. Янсон):

- урок должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой, побуждать их к активной деятельности;

- задачи урока должны быть предельно конкретны, учитывать количество и состав учащихся, их возраст, физическое развитие, подготовленность и состояние здоровья, обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими и в то же время иметь свою целостность и законченность;

- содержание урока, методика его организации и проведения должны постоянно видоизменяться, сохраняя при этом направленность педагогических воздействий на решение основных задач;

- содержание и нагрузка должны сочетаться с другими общеобразовательными уроками в расписании учебного дня.

В то же время нагрузка должна нарастать внутри урока, повышаться от урока к уроку, соответствовать особенностям учащихся, направленности уроков и условиям их проведения, а также мотивировать к систематическим самостоятельным занятиям.

Конспект разрабатывается на основе плана-графика учебного процесса и тематического плана, составленных в соответствии с программой, по которой работает школа с учетом количества и состава учащихся, итогов предыдущего урока, состояния материальной базы, наличия имеющегося инвентаря, оборудования, мест занятий, погодных и других условий.

Основные мероприятия по разработке плана-конспекта урока, по мнению В.С. Рубина, следующие:

1. Уточнить основные и частные задачи урока с учетом данных предыдущего занятия, наличия инвентаря и условий (в том числе и метео-).

2. Начинать планирование надо с разработки основной части занятий:

- в комплексном уроке следует определить рациональную последовательность решения поставленных задач;

- осуществить выбор упражнений, в том числе разминочных, подготовительных, подводящих, установить их дозировку, методы и методические приемы выполнения упражнений, последовательность реализации;

- продумать организационные формы проведения основной части урока;

- установить продолжительность основной части и определить время на выполнение каждой задачи.

3. Оставшееся время распределить между подготовительной и заключительной частями, определить их содержание и методику проведения.

Еще более конкретные действия при подготовке конспекта после определения задач урока рекомендует Н.М. Моисеев:

- определить средства и методические приемы решения каждой задачи обучения двигательным действиям;
- определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке;
- наметить место и уточнить пути решения запланированных задач совершенствования физического развития и укрепления здоровья;
- распределить в уроке все учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся (построить график изменения ЧСС);
- проанализировать намеченные средства и методы с тем, чтобы определить их эффективность для решения задач нравственного, трудового и эстетического воспитания (если необходимо, то подобрать дополнительные средства);
- разработать методы организации учебной деятельности учащихся, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь и пособия;
- определить критерии и формы оценивания результатов учебного труда.

3.1. Постановка задач урока

Эффективность любого занятия, прежде всего, связана с четкой правильной постановкой задач, которые конкретны для каждого урока (Б.А.Ашмарин, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.).

Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач.

Главное внимание при формулировке образовательных задач уделяется выбору адекватной глагольной формы, соответствующей этапу обучения двигательному действию (В.Г. Абрамович, А.Б. Майский, В.П. Копаев).

Если упражнение в соответствии с учебной программой изучается только в одном классе, является относительно простым по технике выполнения, но значимым в прикладном отношении, то уместно использовать глагол «научить», т.е. последовательно на одном занятии пройти все три этапа обучения двигательному действию (конкретным примером может служить обучение высокому старту).

Если упражнение представлено в программе впервые, но его усвоение предусмотрено в следующих классах, то на начальном этапе обучения могут быть использованы следующие формулировки: «изучить основу техники двигательного действия», «сформировать ориентировочную основу двигательного действия», «освоить основные элементы двигательного действия».

В качестве отдельных глаголов на первом этапе обучения, дополнительно к указанным, могут использоваться такие как: «ознакомить», «создать» (представление), «учить», «разучить» (как частная задача), «выделить»,

«выработать», «устранить», «предупредить», «добиться», «приступить», «проверить».

Если упражнение уже изучалось в предыдущем классе, то при его дальнейшем освоении на втором этапе обучения двигательному действию могут быть использованы такие глаголы, как: «повторить», «углубить», «конкретизировать», «усовершенствовать», «добиться», «продолжить», «восстановить» (предшествующий опыт), «пополнить», «оптимизировать», «повысить» (эффективность), «завершить» (формирование двигательного умения), «оценить».

В случае, когда в процессе освоения двигательного действия учащиеся выходят на третий этап обучения, дополнительно используют такие глаголы, как: «довести» (двигательное действие до навыка), «обеспечить» (стабильность и вариативность выполнения упражнения), «закрепить», «совершенствовать», «гармонизировать» (технику движений и уровень развития двигательных способностей), «оценить».

Задачи должны быть конкретными и реальными и отражать то, что намечено достигнуть и может быть достигнуто именно в данном уроке, например: «Разучить строевые приемы», «Содействовать формированию правильной осанки», «Создать представление об изучаемом двигательном действии», «Учить отталкиванию после разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту», «Развивать скоростные способности» и т.п.

Самым главным при формулировке образовательных задач является правильное определение этапа обучения двигательному действию, далее он выступает в качестве предписания, какие общие и частные задачи и в какой последовательности их ставить.

При этом недостаточно опираться только на содержание программы. Обязательной является предварительная проверка уровня технической подготовленности школьников. И тогда может оказаться, что вместо совершенствования или углубленного изучения, надо овладевать основами техники.

К числу образовательных относятся задачи теоретического и методического характера. При их формулировке чаще всего используют следующие глаголы: «рассказать», «сообщить», «напомнить», «разъяснить», «объяснить», «обсудить», «проверить», «дать» (общее представление), «продемонстрировать» (методику), «закрепить», «добиться» (знания), «оценить» и др.

Образовательные задачи могут быть общими, поставленными на урок, и частными, решаемыми в конкретном уроке. Постановка в конспекте только общих задач, особенно при обучении двигательным действиям (учить, продолжить учить), приучает студентов, в будущем и учителей физической культуры, мыслить стереотипно, не позволяя вникать в суть (смысл) применяемых упражнений, затрудняет формирование творческого мышления в конструировании урока.

Пример постановки частных задач при обучении кувырку назад приводится в учебнике Б.А. Ашмарина (табл. 1).

Основная задача – обучить кувырку назад (по Н.М. Моисееву)

№№ п/п	Частные задачи	Средства и методические приемы
1-й урок (1-ый этап обучения)		
1.	Проверить умение выполнять группировку и перекаты назад	Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев
2.	Сформировать двигательное представление о направлении движения руками за голову и равномерных усилиях при их выпрямлении	Имитационное упражнение с гимнастической палкой «жимы штанги разного веса». Требование: во время «жима» палка, лежащая на кончиках пальцев, должна находиться в горизонтальном положении
3.	Разучить опору на руки для кувырка назад	Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, перекат вперед в упор присев
4.	Разучить опору на руки при кувырке назад и научить оказывать помощь товарищу	а) кувырок назад с помощью (проводка и фиксация опоры на руки); б) кувырок назад на наклонной плоскости
5.	Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад	Кувырок назад. Соревнование команд. Победитель определяется по числу учащих, выполнивших основу техники
2-й урок (2-ой этап обучения)		
6.	Добиться активной и равномерной опоры на руки при кувырке назад	Кувырок назад между двумя гимнастическими скамейками
7.	Совершенствовать плотность группировки при кувырке назад	Кувырок назад в «окно» (две стойки для прыжков и планка)
8.	Добиться энергичного перехода из упора присев в перекал при выполнении упражнения	Кувырок назад по наклонной плоскости (гимнастический мостик, накрытый матом)
9.	Совершенствовать фиксированную опору на руки при кувырке назад	Кувырок назад в упор присев на горку из гимнастических матов
10.	Проверить умение выполнять кувырок назад в полном объеме технических требований	Соревнование в качестве выполнения кувырка назад (оценка по 10-балльной системе по лучшей попытке из двух). Значительные ошибки (стоимость каждой 3 балла): отсутствие фиксированной опоры на ладони за головой; кувырок назад в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев; кувырок выполняется непрямолинейно. Незначительные ошибки (стоимость каждой 1 балл): при опоре ладонями за головой пальцы не разведены; неплотная группировка; нет четкой фиксации конечного положения упора присев

3-й урок (3-ий этап обучения)		
11.	Совершенствовать кувырок назад в сочетании с другими движениями	И.п. – основная стойка. Поворот кругом, кувырок назад, кувырок вперед, прыжок прогнувшись
12.	Совершенствовать кувырок назад при повышенном физическом и эмоциональном напряжении	Эстафета: кувырок назад – бег. Победитель определяется по точности выполнения кувырка с учетом скорости
13.	Проверить и оценить качество выполнения кувырка назад при повышенных требованиях к волевым усилиям	Кувырок назад. Заочное соревнование на первенство IV классов. Оценка по одной попытке на основе норм оценочных баллов с учетом допущенных ошибок. Аттестация каждого ученика

При постановке воспитательных задач исходят из общих воспитательных установок, сформулированных в Объяснительной Записке программы по предмету «физическая культура» и в Уставе школы. Это могут быть задачи, связанные с воспитанием нравственных качеств, самостоятельности, коллективизма, трудолюбия, бережного отношения к инвентарю и оборудованию, привития навыков здорового образа жизни, приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремления к росту результатов (достижений). Для их формулирования можно прибегать к использованию глаголов: «воспитывать», «развивать», «приучать», «содействовать», «прививать», «формировать», «повышать» (степень ответственности), «усиливать» (интерес, внимание).

Основанием для постановки задач физического развития и оздоровительных помимо учебной программы являются данные медицинских осмотров, результаты тестирования и предварительной проверки физической готовности учащихся. Эта группа задач включает в себя воспитание двигательных качеств и способностей, укрепление отдельных мышечных групп, развитие функциональных систем, повышение амплитуды движений (в суставах), профилактику нарушения осанки, плоскостопия, простудных заболеваний, совершенствование телосложения, повышение работоспособности, закаливание и улучшение здоровья.

При постановке оздоровительных задач на школьном уроке особое внимание уделяется разносторонности воздействия на формы и функции организма детей. При формулировке задач этого типа характерно использование глаголов: «способствовать», «содействовать», «развивать», «воспитывать», «тренировать» и т.п.

Следует иметь в виду, что формулировка задач урока, приводящаяся в учебниках и учебных пособиях, характеризует деятельность педагога. Но задача обязательно должна иметь целевую направленность на деятельность учеников, поэтому им будет понятней, если учитель в начале урока скажет: «Сегодня на уроке Ваша задача - научиться тому-то или освоить, овладеть, узнать, развить и т.д.».

На основе задач подбираются определенные виды упражнений – средства для их решения, порядок организации учащихся, необходимый инвентарь, оборудование, средства наглядности. В процессе прохождения практики при конкретизации задач и определении основных средств желательна консультация методиста или учителя физкультуры, ведущего занятия в этом классе.

После уточнения задач должна определяться качественная сторона урока с позиций педагогической и функциональной значимости. Обладая указанной информацией можно прогнозировать и количественную сторону, характеризующую объем нагрузки и ее интенсивность по ЧСС. Затем подбираются наиболее рациональные методы организации решения задач (обучения, чередования нагрузки и отдыха, перемещений учащихся во время урока), а также методы психолого-педагогического воздействия в ходе занятий.

В учебниках и методических пособиях в настоящее время имеются различные мнения по количеству и содержанию граф конспекта.

Их может быть:

- три (Петров П.К.):

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	14 мин	

- четыре (Янсон Ю.А. и др.):

Части урока	Содержание учебного материала	Дози- ровка	Методические указания
----------------	-------------------------------	----------------	--------------------------

- пять (Л.П. Матвеев):

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дози- ровка	Организационно- методические указания
----------------	-------------------	---------------------	----------------	--

- пять (В.С. Рубин):

Части урока, его разделы, частные задачи, материал	Доля времени по частям и подраздел ам	Методы, методические приемы	Параметры нагрузки и отдыха	Примечания (организационно- методические и др.)
--	---	-----------------------------------	-----------------------------------	---

В случае, если в конспекте только три графы, то названия частей урока записываются в начале подготовительной, основной и заключительной части с указанием в графе «дозировка» запланированного времени; графы «частные задачи» и «содержание (урока)» объединяются, а требования к их заполнению сохраняются.

Как видим, мнения авторов в различных источниках расходятся. Определяющим здесь является решение Методической комиссии вуза (факультета).

3.2. Рекомендации по заполнению граф

1. В графе «Части урока» указываются римскими цифрами части урока (подготовительная, основная, заключительная) и их продолжительность (в минутах). Если этой графы нет, то названия частей урока выделяются в конспекте, в начале каждой части, а продолжительность (в минутах) указывается в графе «дозировка».

2. В графе «Частные задачи» записываются конкретизированные задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, развитию физических способностей, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение частных задач предусматривается во всех частях урока (см. приложение). Последовательность в постановке общих и частных задач должна быть основой для подбора средств, методов и форм организации занятия.

Примеры постановки частных задач. *Подготовительная часть урока:* а) сообщить задачи урока; б) разучить повороты в движении; в) содействовать формированию правильной осанки и т.п. *Основная часть урока:* а) создать представление о подъеме разгибом на перекладине; б) учить выбеганию с низкого старта по отметкам; в) ознакомить с основными правилами подвижной игры и т.п. *Заключительная часть:* а) подвести итоги урока; б) способствовать концентрации внимания; в) сообщить домашнее задание и т.п. Если эта графа не выделяется отдельно, то частные задачи пишутся в содержании урока перед средствами, которыми они решаются.

3. В графе «Содержание (урока)» последовательно по частям урока и в соответствии с последовательностью решения частных задач указываются все предусмотренные для проведения теоретические сведения и физические упражнения. Нумерация с единицы в каждой части. При записи общеразвивающих упражнений (особенно на уроке гимнастики), выполняемых на несколько счетов, обязательно записать исходное положение (И.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала. При записи необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующем виде спорта.

Существуют разные подходы к нумерации в графах «частные задачи» и «содержание» (урока). Все авторы едины во мнении, что в каждой части урока номер частных задач и средств начинается с единицы. В то же время, если графы «частные задачи» и «содержание» разделены, то для порядка частных задач существует своя нумерация, а средства для решения каждой из них снова начинается с единицы (И.И. Мансуров, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов). В случае, если эти графы объединены, то Ю.А. Янсон частные задачи не нумерует, располагая их в конспекте в порядке прохождения, а номера ставятся только перед упражнениями, которые решают эти задачи.

П.К. Петров, С.М. Погудин и др. в подобном варианте предлагают частные задачи нумеровать одним образом цифр, а средства – другим, либо ставить цифру со скобкой или знаком – перед цифрой.

4. В графе «Дозировка (нагрузки)» указывается количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, сек), величина преодолеваемого расстояния. Часто в конспекте указывается примерная дозировка. Однако, в том случае, когда стоят задачи развития физических способностей, нагрузка и отдых должны строго регламентироваться. Необходимо обдумывать и отмечать в конспекте не только объем и интенсивность нагрузки, но и продолжительность отдыха между отдельными упражнениями и сериями.

Существуют следующие рекомендации по дозированию нагрузки на уроках.

На уроках недопустимы необъяснимые простои учеников, малый двигательный режим, низкая частота пульсовых колебаний. Современные научные данные свидетельствуют о том, что полезным считается урок, на котором в течение 12-15 минут ЧСС колеблется от 160 до 180 единиц за минуту. По мнению Я.С. Вайнбаума, дозирование упражнений по 6-8 раз, как часто наблюдается, является совершенно неэффективным, оно не носит развивающего характера. Для того, чтобы был достигнут эффект развития, упражнение должно повторяться не менее 25-30 раз. Особенно характерна низкая нагрузка на уроках гимнастики с использованием снарядов. Здесь рекомендуется для повышения нагрузки широко использовать круговой метод с применением дополнительных снарядов, нестандартного оборудования, тренажеров или же подбора комплекса подготовительных, подводящих или общеразвивающих упражнений для каждого отделения.

Не следует увлекаться уроками, преимущественно содержащими материал обучения в ущерб двигательной активности учащихся. Ее рекомендуется повышать не за счет большого объема материала, а за счет интенсивности, т.е. давать меньшее количество упражнений, но с большим количеством повторений и за счет сокращения длительных и порой ненужных объяснений и перестроений.

С целью управления нагрузкой в соответствии с задачами и применяемыми средствами для их решения в дополнении к конспекту должна вычерчиваться прогнозируемая пульсовая кривая и на ней для контроля выбираются 3-4 точки по времени с начала урока, по которым должны сверяться фактические показатели ЧСС за 10 сек. с прогнозируемыми у всех учеников или у 4-х учеников разной степени подготовленности. На основании полученных отклонений педагог должен принимать решение о применении тех или иных методов для регулирования нагрузки или активности учащихся в ходе урока.

Как известно, основными показателями физической нагрузки являются объем и интенсивность. Объем (V), являясь количественным показателем, выражается чаще всего в количестве повторений (n-раз), в длине отрезков (в метрах, километрах), в единицах времени (секунды, минуты) и т.д.

Интенсивность (J) как качественная характеристика физической нагрузки выражается в единицах измерения темпа движений (количество повторений в единицу времени $\frac{n}{t}$), в быстроте одиночных движений t, а в некоторых случаях – в величинах спортивных достижений (время пробегания стандартных отрезков, длина и высота прыжков, дальность полета снарядов, вес отягощений и т.п., например нагрузка тогда может быть записана: 5x60 м за 8,2-8,4" или 8 пр. на 120-130 см и т.п. Индивидуальные показатели интенсивности могут выражаться и в процентах (%) от максимальной возможности.

Известно, что изменения общих параметров нагрузки в ходе ее реализации призваны повлечь за собой адекватные изменения в деятельности целого ряда систем организма школьника (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.). В настоящее время одним из наиболее изученных интегральных показателей интенсивности нагрузки считается реакция сердечно-сосудистой системы (изменение частоты сердечных сокращений – ЧСС в ед. времени).

В качестве оптимального варианта планирования физической нагрузки на уроках физической культуры в школе Е.Г. Горбачев (зав. кафедрой ТМФВ Одесского ГПИ) предлагал использовать разработанную на большом фактическом материале ориентировочную таблицу интенсивности физической нагрузки (по реакции сердечно-сосудистой системы – ЧСС), где интенсивность рассчитывается в процентах от максимума с учетом особенностей ЧСС детей различного возраста и каждая зона обозначается условными баллами (табл. 2).

Таблица 2

Ориентировочная таблица интенсивности физической нагрузки по реакции ЧСС (частота пульса в минуту) (по Е.Г. Горбачеву)

проценты	УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ										
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
условные баллы	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<u>возраст</u>											
7 лет	211	201	190	180	169	159	148	138	128	118	107
8 лет	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9 лет	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
10 лет	209	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11 лет	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12 лет	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13 лет	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14 лет	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15 лет	205	195	185	174	164	154	144	133	123	113	103
16 лет	204	194	184	173	163	153	143	133	122	112	102
17 лет	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101

В связи с этим он рекомендует при составлении конспекта урока физической культуры использовать унифицированную форму заполнения колонки «дозировка» (табл. 3).

Суть унификации в отличии от традиционной формы заполнения «дозировки» в конспекте заключается в том, что ее можно отразить в краткой форме по следующим показателям одновременно: объем физической нагрузки (V) в условных единицах измерений, интенсивность (J) по величине ЧСС (в единицах СС в мин. или баллах), общее время ($t_{общ.}$), затраченное на выполнение данного задания и режима отдыха ($t_{отд.}$) – длительность пауз отдыха между дозами физической нагрузки.

Таким образом, в одной колонке «дозировка» путем деления показателей на 4 поля можно записать в каждом поле все перечисленные выше характеристики дозирования физической нагрузки. Например: в уроке запланировано пробегание 6-ти стандартных отрезков по 50 м с целью развития скоростной выносливости. В этом случае общий объем (V) может составить 6х50 м; интенсивность (J) запрограммирована в 80 % (т.е. 7 баллов или $\approx 167-165$ ударов в минуту (в зависимости от возраста учащихся), отдых между преодолением отрезков ($t_{отд.}$) составляет 30".

Исходя из вышеперечисленного, общее время ($t_{общ.}$) составит: чистое время пробегания 5-ти отрезков по 50 м ($5 \times 7,0-7,5 = 35-40$ сек.; четыре интервала отдыха по 30 сек. $\approx 4 \times 0,5 = 2$ мин.; итого 2 мин. + ≈ 40 сек. = ≈ 2 мин. 40 сек.

В результате такого расчета мы правомерно записать в конспекте дозировку данного упражнения следующим образом:

Таблица 3

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка		Организационно-методические указания
			$\frac{7á}{5\delta 50ì}$	$\frac{4x30сек.}{3мин.}$	
Основная	Развитие скоростной вынослив.	Пробегание отрезков	$\frac{7á}{5\delta 50ì}$	$\frac{4x30сек.}{3мин.}$	Интервальный метод

Для воспитания физических качеств Горбачев Е.Г. рекомендует пользоваться следующими временными режимами работы и отдыха.

Режим 1 – вырабатывается быстрота и ловкость:

<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>
8-20 с.	1 мин.	8-20 с.	до 1 мин.	8 -20 с.

Выполняется 3-4 серии, отдых между сериями 2-3 мин. (активный). Интенсивность 85% и выше.

Режим 2 – вырабатывается скоростная выносливость:

<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>
20 с.-2 мин.	2 -3 мин.	20 с.-2 мин.	2-3 мин.	20 с.-2 мин.

Выполняется 3-4 серии, отдых 2-3 мин. (полный). Интенсивность 75-85%.

Режим 3 – вырабатывается выносливость:

<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>	<u>отдых</u>	<u>работа</u>
2-5 мин.	3 -4 мин.	2-5 мин.	3-4 мин.	2 -5 мин.

Выполняется 2-3 серии, отдых 4-5 мин. (полный). Интенсивность 75 % и меньше.

Повышение нагрузки можно вести за счет сокращения интервалов отдыха.

ЧСС поддерживающего режима 120-130 уд/мин.

ЧСС тренирующего режима 140-160 уд/мин.

ЧСС максимально-тренирующего режима работы 160-180 уд/мин.

В таблице, которую рекомендует Я.С. Вайнбаум, содержатся данные при дозировании нагрузок на уроках физической культуры школьников (табл. 4).

Таблица 4

Должное нормирование нагрузок на уроке физкультуры (по Я.С. Вайнбауму)

Структура нагрузок		Упражнения	Норма нагрузок				Метод выполнения	
Направленность (качест-во)	Группы мышц		Интенсивность	Объем				
				Развивающий		Поддерживающий		
				Кол-во серий	Время, мин.	Кол-во серий		Время, мин.
Сила	Плечевой пояс и руки	Упражнения основной и снарядной гимнастики, акробатики	70-75 % от максимальной или ПМ 8-12, интервал между сериями 40-90	3	4-5	2	2-3	Повторно-серийный
	Ноги, брюшной пресс, спина		- « - - « - - « -	3 3 3		2 2 2		- « - - « - - « -
Скоростная взрывная сила	Туловище, плечевой пояс и руки	Метания, игры, прыжки	80-100 % от максимальной	3 (по 2-3 повторения)	6	2	3	Повторно-серийный
	Ноги		- « - - « -	- « -				
Скорость		Бег, игры	80-100 % от максимальной	2 (по 2-3 повторения)	3	1	1	Повторно-серийный
Общая выносливость		Бег, игры	150-160 уд/мин.	15 мин		15 мин		Непрерывный, равномерный и переменный

Пример распределения нагрузки на уроке легкой атлетики в 5-м классе дается Б.Х.Калмыковым в табл.5.

Таблица 5

Нормирование нагрузок на уроке физкультуры по разделу легкой атлетики в 5 классе (по Б.Х. Калмыкову)

Части урока	Планируемый эффект	Средства	Метод выполнения	Интенсивность	Объем, мин
Подготовительная часть	Разминка суставов, развитие гибкости	Упражнения основной гимнастики в ходьбе с возрастающей амплитудой	Фронтальный, непрерывный	ЧСС 110-120 уд/мин, движения в суставах с постепенно возрастающей амплитудой	4
	Разминка аэробная, развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.	Бег с ускорениями и сложными прыжками с поворотами, с движениями рук, типа бросков по кольцу, метаний	Фронтальный, непрерывный	ЧСС 150-160 уд/мин	6
	Поддержание силы рук	Сгибание-разгибание рук в упоре	Повторно-серийный	110-120 уд/мин ПМ 8-12	2 серии с интервалом 20 с; 1,5
	Поддержание силы спины	Парные упражнения с подъемом партнера на спину	-«-	ПМ 8-2	-«-
	Поддержание силы брюшного пресса	Подъем из положения лежа в сед	-«-	ПМ 15-20	-«-
Основная часть	Обучение прыжкам в длину, развитие прыгучести	Прыжки в длину с места, с разбега, с выпрыгиванием	Групповой, повторный	ЧСС 110-120 уд/мин, прыжки на околопредельную и предельную длину	15
	Развитие скоростных качеств, ловкости, выносливости	Эстафеты, бег скоростной, челночный бег и с препятствиями	Групповой, повторный соревновательный	150-160 уд/мин	10
Заключительная часть	Постепенное восстановление после нагрузки	Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание	Фронтальный	90-100 уд/мин	5

Одним из важных компонентов воздействия физических упражнений является длительность и характер интервалов отдыха между ними, от которых зависит избирательное развитие физических способностей. По данным исследований А.В. Волкова, при развитии скоростных и скоростно-силовых способностей и ловкости *при максимальной интенсивности* применяются большие интервалы отдыха (150-180 с), а при развитии выносливости и гибкости – сокращенные (60-90 с).

При большой интенсивности интервалы отдыха в 150-180 с сохраняются только при развитии ловкости и скоростной выносливости. В этой зоне интенсивности для развития скоростно-силовых способностей и гибкости используются сокращенные интервалы.

Как правило, малые интервалы отдыха перемежаются пассивными движениями, а большие – активными двигательными действиями.

М.Я. Набатникова и В. Платонов в зависимости от интенсивности упражнений характеризуют три типа интервалов отдыха:

- большие, позволяющие к очередному повторению упражнений восстановить работоспособность;
- сокращенные, когда выполнение последующих упражнений проводится на фоне, близком к начальному уровню, но работоспособность еще не восстановилась;
- малые, когда повторение последующего упражнения происходит на фоне значительно пониженной работоспособности.

5. В графе «Организационно-методические указания (методические приемы обучения, воспитания, организации)» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению. Записи могут отражать конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному двигательному действию, которыми предполагает пользоваться преподаватель (студент), методические приемы проведения отдельных упражнений, например: содержание объяснений учителя, использование определенных наглядных пособий, приемов, повышающих активность учащихся, способы контроля и оценки выполнения заданий, методы индивидуального подхода, содержание и методы воспитательной работы.

В этой графе Ю.А. Янсон рекомендует записывать следующие группы указаний.

По организации урока: порядок смены упражнений и перестроений, перемещений; характер организации учащихся и их самостоятельной работы; подготовка и уборка мест занятий, обеспечение безопасности, страховка, помощь, порядок пользования инвентарем; привлечение учащихся к судейству, работа групповодов. Например: акробатические упражнения выполняют самостоятельно с последующей проверкой качества учителем; судейство тренировочной игры в баскетбол поручить поочередно нескольким учащимся; распределить учащихся по парам для обеспечения взаимоконтроля.

По методике обучения и воспитания (изучению нового, повторению, тренировке, устранению ошибок, совершенствованию технико-тактических

элементов, облегчению или усложнению условий выполнения упражнений, развитию физических качеств и способностей, нравственному воспитанию, созданию наиболее четкого представления о движении, проверке и оценке знаний, умений и навыков):

- объяснить, от чего зависит достижение цели обучения; на какие закономерности опирается то или иное движение или двигательное действие;
- обратить внимание на исходное и конечное положение руки и путь ее перемещения при метании мяча (гранаты);
- задать темп выполнения упражнения, используя хлопки;
- использовать ориентир (разметку) при выполнении задания (оценивания упражнения);
- проверить умение страховать упражнения на брусках;
- для уточнения задания использовать показ упражнения лучшим учеником в отделении;
- дать домашнее задание для развития прыгучести (силы, точности, выносливости и т.п.).

В виде учебных карточек, прилагаемых к конспекту, могут быть:

- игровая карточка, в которой записывается содержание подвижной игры;
- карточка или комплект карточек по организации круговой тренировки (четкое изображение упражнения на «станции», нагрузка (во времени или количестве раз); отдых между «станциями» или «кругами» (характер и величина);
- учебные карточки для освоения техники упражнений по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке: могут включать кинограмму изучаемого двигательного действия и критерии, по которым оценивается эффективность техники;
- учебные карточки для самостоятельной работы по отделениям на уроках гимнастики должны включать: а) терминологически правильное название изучаемого упражнения; б) кинограмму упражнения; в) подводящие и подготовительные упражнения (порядок усвоения элементов комбинации); г) требования безопасности и страховки; д) критерии оценивания.

(Для увеличения плотности урока и нагрузки могут включаться дополнительные задания).

3.3. Рекомендации по формированию знаний

Формирование знаний в процессе урока физической культуры является одной из важных задач этого учебного предмета. Сформированные знания позволяют добиваться осмысленного выполнения программного материала.

Педагог должен четко представлять себе целевые установки, обеспечивающие успешность реализации данного раздела, так как задачи учителя и учащихся различаются.

Для учителя – это создание у детей таких представлений, которые могли бы глубоко внедриться и укрепиться в сознании учащихся. Знания должны

сообщаться в доступной и интересной форме, подкрепляться запоминающимися примерами из жизни, отвечать потребностям школьников.

Ученику необходимо стать активным участником этого процесса, активным потребителем знаний. Для этого школьники должны убеждаться, что наука, которую преподают им на уроках физической культуры, представляет для них большую ценность как сейчас, так и в последующей жизни; они должны ставиться в такие условия, в которых эти знания будут необходимы для успешного выполнения заданий учителя. Успех освоения знаний будет полным, если они будут использоваться в практической деятельности, т.е. восприняты, поняты и отложены в долговременной памяти.

К основным формам передачи знаний учащимся, по мнению В.И. Ляха, можно отнести специальный теоретический урок и способы, применяемые в процессе уроков физической культуры (краткие сообщения теоретических и практических сведений, ссылки на межпредметные связи, реплики инструктивного характера, сообщения примеров из жизни, методы наглядной агитации).

Теоретические уроки обычно проводятся в начале учебного года или четверти по темам программы. Для усиления образовательного эффекта на них используются технические средства обучения. Наиболее распространенным является краткое сообщение знаний в процессе урока. Краткость не влияет на ценность сообщаемой информации. Полученные знания можно сразу подкрепить практическими действиями. Такая форма позволяет формировать знания, не нарушая структуру урока, решая при этом двигательные задачи обучения и физического развития. Но для этого учитель должен четко спланировать время сообщения, его длительность и форму. Это можно делать: при построении перед началом выполнения подготовительной части урока; в перерывах между выполнением упражнений малой или средней интенсивности; в заключительной части урока, при подведении итогов. Однако, нужно учитывать, что сложные понятия усваиваются лучше тогда, когда внимание может быть сконцентрировано в большей степени. В стадии утомления сообщения будут неэффективны.

Рекомендуется соблюдать при этом следующие правила:

- воздействие на сознание учеников должно быть многоплановым, т.е. затрагивать возможно большее количество воспринимающих информацию чувств;

- воздействие должно быть достаточно кратким, но по возможности максимально ярким и эмоциональным;

- для закрепления знаний в течение урока желательно возвращаться к основным разделам.

Помимо кратких сообщений эффективны ссылки на межпредметные связи, т.е. на знания, полученные учениками на уроках биологии, природоведения, физики, истории. Они способствуют расширению кругозора учащихся, формируют способность использования знаний из смежных предметов в повседневной деятельности.

Закреплению знаний способствуют яркие примеры жизненной практики, иллюстрирующие закономерности или особенности выполнения физических упражнений.

Работа по формированию знаний школьников усиливается методами наглядности. Это могут быть материалы, непосредственно используемые в процессе урока (кинограммы, фотографии, рисунки, учебные карточки), так и стенды, из которых можно самостоятельно получить нужную информацию.

В последние годы многие учителя стали использовать самостоятельную работу учащихся с учебниками по физической культуре как в форме домашних заданий, так и во время урока с освобожденными от занятий физическими упражнениями.

Примеры постановки задач по формированию знаний см. в приложении.

3.4. Оптимальная последовательность работы над конспектом

Перед составлением конспекта студент-практикант должен знать количество и состав учащихся (основная и подготовительная группы, освобожденные), их уровень подготовленности, в том числе и степень освоения материала предыдущего урока, а также условия, в которых будет проводиться урок.

Ему нужно обязательно знать требования государственной и рабочей программ и учитывать критерии оценки качества проведения урока, т.к. каждый урок практиканта анализируется и оценивается методистом, консультантом, учителем и студентами бригады по специальной карте.

С учетом всего вышеперечисленного на предстоящий урок ставятся общие и частные задачи, порядок решения которых определяет структурную основу построения конспекта.

Студент-практикант должен закончить разработку конспекта за 2-3 дня до проведения урока и представить его методисту или учителю на проверку и утверждение.

С целью оптимизации конструирования и написания конспекта урока по физической культуре большинством специалистов рекомендуется такая последовательность работы:

1. Формулирование основных задач урока, их осмысливание во взаимосвязи с задачами предыдущих и последующих уроков (согласно рекомендаций по планированию учебного материала и программы по физической культуре, используемой в данной школе).

2. Разработка графика функциональной напряженности (интенсивности по ЧСС) физической деятельности учащихся на уроке.

3. Определение содержания, дозировки и методики организации деятельности учащихся на уроке:

- а) в основной части урока (частные задачи, наиболее эффективные условия для их решения, мотивацию учащихся);

- б) центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей деятельности. Она характеризуется

постепенным увеличением нагрузки. Содержание применяемых физических упражнений условно делят на две части: первая направлена на разностороннюю активизацию органов и структур учащихся, усиление деятельности дыхания, кровообращения, обменных процессов; вторая – на усиление деятельности функциональных систем, обеспечивающих двигательную активность при решении задач основной части урока, и она должна быть конкретна для каждого занятия. Резкой границы между подготовительной и основной частями быть не должно;

в) в заключительной (снижение нагрузки, концентрация внимания).

При этом целесообразно, в первую очередь, определить содержание деятельности учащихся (приобретение знаний, овладение двигательными действиями, развитие физических способностей), методы ее организации (т.е. деятельность учителя) в основной части, затем в подготовительной и заключительной.

Приступая к дозированию физической культуры определить:

а) общую продолжительность упражнений в минутах и секундах;

б) степень напряженности (интенсивность);

в) режим отдыха;

г) количество повторений (гимнастика, спортивные игры) или длину дистанции и количество повторений (легкая атлетика, лыжный спорт);

д) определить наиболее рациональные способы использования времени отдыха для передачи знаний, их контроля, подведений промежуточных итогов и т.п.

4. Разработать домашние задания, методы и средства контроля за их выполнением.

5. Проверить соответствие (размеренность по времени) частей урока; наличие указаний по методике организации каждого фрагмента (упражнения) урока, их дозировку и ее соответствие запланированной кривой изменения ЧСС. Сверить все с требованиями педагогического анализа урока.

6. Окончательно завершить графическое оформление конспекта урока и его приложений (наглядных пособий, карточек индивидуальных и групповых заданий).

В целях сокращения объема конспекта И.И. Мансуров рекомендует применять схематические рисунки физических упражнений, схемы расположения и взаимодействия учеников, условные обозначения.

Мы считаем, что комплексы общеразвивающих упражнений могут быть подготовлены практикантами заранее и на номер этого комплекса в конспекте должна быть ссылка. Но он должен соответствовать требованиям, предъявляемым к упражнениям подготовительной части данного урока.

Заключение

После обсуждения содержания данного пособия на кафедре ТОФК и с заведующими кафедр спортивно-педагогических дисциплин было решено при оформлении конспекта остановиться на трех графах:

Части урока, частные задачи и содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
--	-----------	--------------------------------------

При оформлении титульного листа должны присутствовать следующие группы задач:

- образовательные;
- оздоровительные и развивающие;
- воспитательные.

Список литературы

1. Абрамович В.Г., Майский А.Б. Урок физической культуры: Учеб. пособие. Набережные Челны, 1989. 28 с.
2. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры (авт.-сост. И.П.Залетаев, В.А. Муравьев. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2005. 248 с., ил. (Серия «Физическая культура в школе»). 172 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991. 64 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
5. Горбачев Е.Г. Организация самостоятельной педагогической деятельности студентов в условиях непрерывной педагогической практики. Москва-Одесса. Государственный комитет СССР по народному образованию, Управление педагогическими учебными заведениями, ОГПИ, 1988. 52 с.
6. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): Учеб. пособие /ВЛГИФК. Великие Луки, 2003. 65 с.
7. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе: Учеб. пособие. Карачаевск: Изд. КЧГУ, 2003. 361 с.
8. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. М.: Просвещение, 1991. 191 с., ил.
9. Методические и технологические аспекты разработки конспекта урока по гимнастике (Сост.: С.В. Дмитриев, И.Н. Семенов, С.В.Кузнецов, В.А. Кузнецов, В.М.Мулин (Методические рекомендации для студентов и преподавателей факультета физической культуры). Н. Новгород: НГПИ им. М. Горького, 1992. 23 с.

10. Мулин В.М., Кузнецов В.А., Лемаев С.В. Основы технологии разработки плана-конспекта урока по гимнастике. Совершенствование профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры: Межвузовский сборник научных трудов. Н. Новгород: НГПИ им. М. Горького, 1991. С. 39-50.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 448 с.
12. Погудин С.М., Барков Ю.Ф. Постановка задач в планировании уроков физической культуры: Метод. указания. Чайковский, 2000. 19 с.
13. Родигин Б.И. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе. Л.: Учпедгиз, 1959. 116 с.
14. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры /В.С.Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
15. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки /И.М. Туревский, Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов и др.; Под ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2003. 320 с.
16. Справочник учителя физической культуры /Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Учитель, 2010. 239 с.
17. Теория и методика физического воспитания: Учебник для фак-тов физ. культуры пед. ин-тов /Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с., ил.
18. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. М.: Сов. спорт, 2004. 464с.
19. Физическое воспитание учащихся 5-7-х классов: Пособие для учителя /В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 1997. 192 с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.
21. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007. 128 с. (Школьное образование).
22. Янсон Ю.А. Педагогическая практика в школе по физическому воспитанию. Л.: Учпедгиз, 1962. 176 с.

**Конспект урока № 7
по физической культуре (гимнастика)
для учащихся 6-го класса
студента ПФФК группы 0-033100-42
Олина Олега Сергеевича**

Задачи урока

Образовательные:

1. *Перекладина (мальчики)*: учить подъему переворотом, махом одной, толчком другой.
2. *Брусья р/в (девочки)*: продолжить учить контрольную комбинацию из ранее изученных элементов.
3. *Акробатика (мальчики, девочки)*: продолжить учить два кувырка вперед слитно.

Оздоровительные и развивающие:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать координацию движений посредством ритмической гимнастики.
3. Развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство красоты движений.
2. Воспитывать умение выполнения коллективных действий.

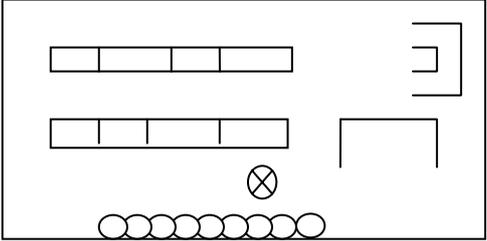
Время проведения: 8.30 – 9.15

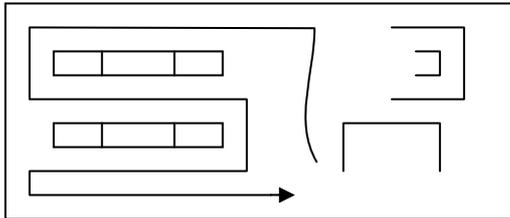
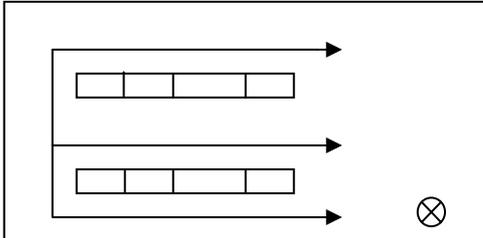
Дата: 14.05.2011 года.

Место проведения: спортивный зал школы № 31.

Инвентарь: гимнастические снаряды.

Предполагаемое количество учащихся: 24 чел. – 12 м. + 12 д.

Части урока, частные задачи и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><u>1. Подготовительная часть.</u></p> <p><i>Организовать учащихся, сконцентрировать их внимание.</i></p>	12 мин.	<p>Подготовить зал, инвентарь к занятию, определить помощников (освобожденных).</p> 
<p>1. Построение, сообщение задач урока.</p>	1 мин.	<p>«В одну шеренгу - становись!» Обратить внимание на внешний вид и дисциплину учащихся. Урок будет проходить в виде игр-соревнований; при выполнении определенных заданий освобожденные будут ставить звездочки. Определены две команды: команда девочек и команда мальчиков.</p>
<p>2. Повороты на месте.</p>	3-4 раза	<p>«Нале-во!», «Напра-во!», «Кругом!». Спина прямая, подбородок приподнят, руки прижаты к бедрам. Отметить лучших, указать ошибки.</p>
<p><i>Воспитывать чувство ритма, красоту движений и осанку</i></p> <p>1. Движение шагом</p> <p>Упражнения на осанку и внимание:</p> <p>I. 1-8 – 8 шагов на носках, руки в стороны. II. 1-8 – 8 шагов на носках, руки вверх. III. 1-8 – 8 шагов на носках, руки в стороны. IV. 1-8 – 8 строевых шагов</p>	30-40 сек.	<p>«Напра-во» «В обход налево шагом - марш!». Задать темп движения. Дистанция 2 шага.</p> <p>Показ навстречу колонне. Выполнять высоко на носках, слушая музыку, руки точно в стороны, вверх. Если не получается, то остановить, показать, объяснить. «Без задания - марш!» «Шагами польки – марш!».</p>

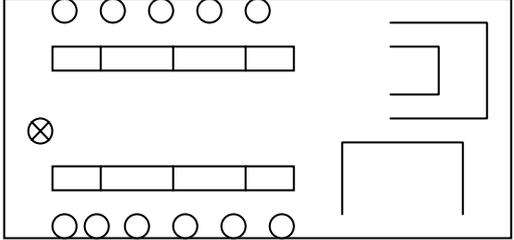
<p>2. Движение шагами польки И.п. – 3-я позиция правая вперед, руки на поясе.</p>	<p>30-40 сек.</p>	<p>Подскоки выше, движение с носки. Спина прямая, голова приподнята. «Без задания-марш!»</p>
<p>3. Движение бегом: - противоходом; - змейкой .</p>	<p>2 мин.</p>	
<p>4. Движение шагом.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«Бегом – марш!» Противоходом налево - марш! Змейкой – марш! «В обход налево – марш!» «Шагом – марш!». Задать темп движения. Восстановить дыхание</p>
<p>5.Перестроение из одной колонны в колонну по три последовательными поворотами в движении</p>	<p>20 сек.</p>	
<p><i>Сформировать готовность организма к выполнению учебной работы в основной части урока.</i></p>		<p>«В колонну по три налево- марш!». Интервал – дистанция 2 шага. Направляющий на месте! «Класс – стой!».</p>
<p>ОРУ-(ритмическая гимнастика)</p>	<p>5-6 мин</p>	<p>Учить комплекс отдельным способом без музыки, а проводить поточным с музыкальным сопровождением.</p>
<p>1. И.п. – с. руки на поясе. 1-2 - приставной шаг влево, руки в стороны круговое движение открытой ладонью; 3-4 - приставной шаг вправо руки на пояс; 5 - левая вперед на носок, руки вверх; 6 - И.п.</p>	<p>2 раза</p>	<p>Способ обучения по разделением: «Делай раз, два!». Все движения выполняют с левой ноги, с левой руки, в левую сторону. «Влево начи – най!» Спину держать прямо.</p>

<p>7 - правая вперед на носок, руки вверх; 8 - И.п.</p>		
<p>2. И.п. – с. руки на поясе. 1-3 - скрестный шаг влево, руки дугами наружу вверх; 4 - прыжок на двух, хлопок руками; 5-8 - то же вправо</p>	<p>2 раза</p>	<p>По показу. Соединить первое и второе упражнения. Обратить внимание на скрестный шаг, руки дугами наружу. Руки выполняют круговое движение, спина прямая, смотреть вперед.</p>
<p>3. И.п. – с. руки впереди. 1 - мах левой, согнутой вперед, руки согнуть вперед; 2 - И.п.; 3-4 - то же с правой; 5-8 - повторить</p>	<p>2 раза</p>	<p>По рассказу. Соединить 1-2-3 упражнения. Руки разгибаем, носки тянем, спина прямая, смотрим вперед.</p>
<p>4. И.п. – с. руки на поясе. 1 - шаг левой вперед в сторону, руки скрестно впереди; 2 - шаг правой вправо, смена положения рук; 3 - шаг левой назад, вправо, смена положения рук; 4 - приставить правую, руки на пояс; 5-8 - то же</p>	<p>2 раза</p>	<p>По показу и рассказу. Соединить 1-2-3-4 упражнения. Руки не сгибаем, ноги выполняют движение по «треугольнику».</p>
<p>5. И.п. – с. руки к плечам сжаты в кулаки. 1 - прыжок ноги врозь, левая рука вперед; 2 - И.п.; 3 - прыжок ноги врозь, правая рука вперед; 4 - И.п.; 5 - прыжок ноги врозь, левая вверх; 6 - И.п.; 7 - прыжок ноги врозь, правая вверх; 8 - И.п.</p>	<p>2 раза</p>	<p>По – разделением: «Делай раз...» Соединить все упражнения. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног</p>

<p>6. Выполнить комплекс в целом</p>	<p>2 раза</p>	<p>Выполнить поточным способом с музыкальным сопровождением. Освобожденные оценивают команды (мальчиков, девочек) и в конце ставят оценку. Критерии: 5 – выполнение правильное, свободное, эмоциональное, в такт с музыкой; 4 – не все упражнения выполнялись правильно, не всегда под такт музыки; 3 – не попадают в музыку, много ошибок. «На месте шагом – марш!»</p>																				
<p>7. Ходьба на месте.</p>																						
<p>8. Перестроение и построение по отделениям</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«Напра-во!», «К направляющему, сом-кнись!», Распределить по отделениям. Назначить командиров. Подвести отделение левым боком к месту установки снарядов, смена против часовой стрелки. «К первому виду шагом – марш!»</p>																				
<p><u>II. Основная часть.</u></p> <p><i>Создать представление об изучаемых двигательных действиях и способах страховки</i></p>	<p>23-25 мин</p>	<p>График прохождения видов.</p> <table border="1" data-bbox="970 1220 1516 1444"> <thead> <tr> <th>Отд.</th> <th>8-9</th> <th>8-9</th> <th>5-7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-м</td> <td>Пер.</td> <td>Акр.</td> <td>РФК</td> </tr> <tr> <td>2-м</td> <td>Акр.</td> <td>Пер.</td> <td>РФК</td> </tr> <tr> <td>1-д</td> <td>Бр. р/в</td> <td>Акр.</td> <td>РФК</td> </tr> <tr> <td>2-д</td> <td>Акр.</td> <td>Бр. р/в</td> <td>РФК</td> </tr> </tbody> </table>	Отд.	8-9	8-9	5-7	1-м	Пер.	Акр.	РФК	2-м	Акр.	Пер.	РФК	1-д	Бр. р/в	Акр.	РФК	2-д	Акр.	Бр. р/в	РФК
Отд.	8-9	8-9	5-7																			
1-м	Пер.	Акр.	РФК																			
2-м	Акр.	Пер.	РФК																			
1-д	Бр. р/в	Акр.	РФК																			
2-д	Акр.	Бр. р/в	РФК																			
<p><i>Перекладина</i> (мальчики)</p>	<p>8-9 мин.</p>	<p>Подготовить карточку с рисунком элемента.</p>																				
<p>И.п. – из виса стоя, махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор. Доразминка: размять кисти рук и верхний плечевой пояс.</p>	<p>30-40 сек.</p>	<p>Разминку проводит командир отделения (фронтально).</p>																				
<p><i>Сформировать представление об основных элементах упражнения</i></p>																						
<p>1. Вскок в упор, соскок махом назад</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на приземление. Ноги полусогнуты.</p>																				

<p>2. Из вися стоя спиной к гимнастической стенке махом одной, толчком другой поднять ноги до угла 90°</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Удерживать ноги в статическом положении (угол 90°) 2-3 сек.</p>
<p>3. И.п. – из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (с помощью), соскок махом назад</p> <p><i>Формировать первоначальное умение выполнения упражнения в целом</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Мах выполнять за голову, сгибая руки к груди. Страховка под спину и за лучезапястный сустав.</p>
<p>4 . И.п. – из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, соскок махом назад (со страховкой)</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Упражнение выполняется без помощи, но со страховкой. «Последний на снаряде». «Отделения, становись!».</p>
<p>Переход к следующему виду гимнастического многоборья</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«Напра-во». «К следующему виду шагом – марш!». Оценить звездочкой лучший переход.</p>
<p><i>Брусья разной высоты</i> (девочки)</p> <p><i>Напомнить о технике выполнения изучаемых двигательных действий и способах страховки</i></p>	<p>8-9 мин.</p>	
<p>Комбинация: из размахивания изгибами в вися на в/ж вис присев, вис лежа на (н/ж), вис присев, вис, соскок в глубину.</p> <p>Доразминка: размять кисти рук и верхний плечевой пояс (круговые движения вперед-назад)</p>	<p>30-40 сек.</p>	<p>Подготовить карточку с рисунками комбинации.</p> <p>Разминку проводит командир отделения (фронтально).</p>
<p><i>Повторить упражнения предыдущего занятия:</i></p>		

<p>1. И.п. – из виса, размахивания изгибами, махом назад соскок в глубину</p> <p><i>Формировать умение выполнять элементы комбинации слитно.</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на акценты усилий в маховых движениях и приземление на полусогнутые ноги. Страховать сбоку под спину и под живот.</p>
<p>2. Выполнение комбинации в целом (со страховкой).</p> <p>Переход к следующему виду</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на прямое положение туловища, в висе лёжа, колени не сгибать, носки натянуты.</p> <p>«Напра-во». «К следующему виду шагом – марш!». Оценить звездочкой лучший переход.</p>
<p>Акробатика (девочки, мальчики)</p> <p><i>Напомнить требования к правильному выполнению двигательных действий</i></p> <p>Два кувырка вперёд слитно</p> <p>Доразминка: круговые движения головой и кистями, наклоны головой.</p> <p><i>Продолжить формировать двигательное умение выполнять кувырки вперед</i></p>	<p>8-9 мин</p>	<p>Подготовить карточку с рисунком и последовательностью выполнения упражнений.</p> <p>Разминку проводит командир отделения (фронтально).</p>
<p>1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на группировку за середину голени, руками тянуться вперед, ноги разгибаем в коленном суставе.</p>
<p>2. Два кувырка вперед слитно</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Поточный способ выполнения. После первого кувырка упор присев не выполняется, руки тянутся вперед, толчок ногами,</p>

<p>Развитие силовых способностей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине с согнутыми ногами 2. Сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на бедрах 3. Из упора сидя сзади поднимание и опускание ног 4. Упражнение «лодочка» <p><i>Снизить нагрузку на ССС</i></p>	<p>5-7 мин.</p> <p>2 подхода по 20 раз</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 15"</p>	<p>выполняется второй кувырок. Выделить лучших.</p>  <p>Руки за головой, стопы прижаты к полу</p> <p>Бедра прижаты к полу, руки разгибаются полностью</p> <p>Ноги поднимаем до угла 45° и опускаем без удара о пол.</p> <p>Лежа на животе, прогнуться назад и удерживать это положении</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в спокойном темпе <p>Построение в одну шеренгу</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>«В обход налево шагом - марш!»</p> <p>«В одну шеренгу, становись!» (разомкнуть на вытянутые руки, влево).</p>
<p><u>III. Заключительная часть</u></p> <p><i>Снизить эмоциональное возбуждение и сконцентрировать внимание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Делай как я» <ul style="list-style-type: none"> - с. на левой, правая вперед книзу, руки на поясе; - с. на правой, левая вперед книзу, правая рука вверх; - с. на левой, правая в сторону книзу, правая рука к плечу, левая на поясе; - с. на правой, левая в сторону 	<p>5 мин.</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>Игра заключается в том, чтобы все учащиеся повторяли упражнение в зеркальном отображении, кто ошибается, делает шаг вперед. Отделение, меньше всего сделавшее ошибок, получает звездочку. «Вправо, сом-кнись». Подвести итоги игры.</p>

<p>книзу, правая рука к плечу, левая в сторону; - с. на левой, правая в сторону книзу, левая рука вверху, правая согнута к плечу</p>		
<p><i>Подвести итоги урока. Сформировать мотивацию на следующее занятие</i></p>	<p>1,5 мин.</p>	<p>Выявить, какая команда получила больше звездочек, отличившимся поставить оценки.</p>
<p>1. Домашнее задание</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Повторить комплекс ритмической гимнастики, выучить строевые команды. «Равняйсь!», «Смирно!» «Урок закончен », «До свидания!»</p>

**Конспект урока № 3
по физической культуре (лыжная подготовка)
для учащихся 1-го класса
студента ПФФК группы О-033100-41
Иванова Ивана Степановича**

Задачи урока

Образовательные:

1. Ознакомить с одноопорным скольжением в скользящем шаге.
2. Учить переносу массы тела с одной ноги на другую в повороте переступанием с продвижением вперед.
3. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой или левой ноги.

Оздоровительные и развивающие:

1. Развивать координационные способности.
2. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Способствовать закаливанию организма.

Воспитательные:

1. Продолжить развивать интерес к занятиям.
2. Продолжить воспитывать осознанное отношение к выполнению заданий учителя.

Место проведения: школьный стадион.

Инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Дата и время проведения: 19.01.2011, 11.20-12.05.

Предполагаемое количество учащихся: 22 человека (12 Д, 10 М).

Частные задачи и содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p><i>Проверить одежду, обувь и состояние инвентаря на соответствие условиям занятий</i></p> <p><i>Сформировать учебную мотивацию на урок, напомнить правила безопасности при переносе инвентаря и передвижении</i></p> <p>1. Построение и сообщение задач урока</p> <p>2. Передвижение к месту занятий</p> <p><i>Подготовить организм к выполнению задач урока</i></p> <p>Продвижение по учебному кругу</p>	<p>10'</p>	<p>Желательно в теплом помещении. Если на улице, то объяснение задачи и действия учителя должны быть краткими и ясными</p> <p>Переход на площадку. Размещение учащихся, проконтролировать интервал между учениками, помочь надеть лыжи, вывести школьников на учебный круг</p>
<p><u>Основная часть</u></p> <p><i>Сформировать первоначальное представление о скользящем шаге</i></p> <p>1. Показ скользящего шага с выделением фазы одноопорного скольжения</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>Передвижение спокойное</p> <p>Сосредоточить внимание детей на взаиморасположении рук, ног, туловища в положении одноопорного скольжения. Объяснить ученикам, что отрыв лыжи от снега и фиксация ноги в приподнятом положении будут способствовать сохранению позы одноопорного скольжения</p>

<p>2. Упражнение «Шаг с остановкой» И.п.: масса тела распределена равномерно на обе ноги, туловище выпрямлено, руки опущены. 1 - сделать шаг правой с одновременным наклоном туловища вперед и остановкой в этом положении (пауза 2-3 сек); 2 - вернуться в И.п. 3-4 – с другой ноги.</p>		<p>Заострить внимание на остановке руки и ноги после выполнения шага. Объяснить, что именно в этом положении происходит одноопорное скольжение. Можно выполнять фронтально (в шеренге) либо в колонне</p>
<p>3. Прохождение скользящим шагом учебного круга</p>	<p>5-6 кругов 6-8'</p>	<p>Выполнять в медленном темпе. Сосредоточить внимание на отрыве лыжи от снега и постановки ноги как главном условии правильного одноопорного скольжения. Если много ошибок, остановить учащихся и повторить упражнение «Шаг с остановкой»</p>
<p>4. Выполнение поворота переступанием с продвижением вперед</p>	<p>2 круга 3-4'</p>	<p>Объяснить и показать. Выполнять на участке учебного круга с извилистой лыжней, размеченной флажками. Объяснить, что последовательный перенос массы тела с одной ноги на другую является главным условием изменения направления движения</p>
<p>5. Игра «Удержи равновесие»</p> <p><i>Переход на учебный склон. Ознакомить с основными требованиями стойки устойчивости при спуске</i></p>	<p>3'</p>	<p>Необходимо преодолеть 10-метровый отрезок учебного круга за наименьшее количество скользящих шагов</p>

<p><i>Учить равномерности распределения массы тела в стойке устойчивости</i></p>		<p>Объяснить взаиморасположение рук, ног, туловища при сохранении позы стойки устойчивости.</p>
<p>1. Прыжки вверх из стойки устойчивости с приземлением на обе ноги</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Объяснить, что равновесие лучше всего удерживать при равномерном распределении массы тела на обе ноги.</p>
<p>2. Выполнение спуска в стойке устойчивости с выдвинутой вперед правой (левой) ногой</p>	<p>9'</p>	<p>Ноги слегка согнуты в коленном суставе, туловище выпрямлено, палки удерживаются концами назад</p>
<p><i>Организовать детей для заключительной части</i></p>		
<p>Переход к месту построения</p>	<p>1'</p>	<p>Снять лыжи, привести их в порядок, построиться</p>
<p><u>Заключительная часть</u></p>	<p>5'</p>	
<p><i>Снизить эмоциональное возбуждение и сконцентрировать внимание</i></p>		
<p>Построение в одну шеренгу</p>		<p>«В одну шеренгу, становись!»</p>
<p><i>Подвести итоги урока. Сформировать мотивацию на следующее занятие</i></p>		<p>Отметить лучших школьников</p>
<p>1. Домашнее задание</p>		<p>Повторить пройденный материал во время прогулок на лыжах с родителями</p>
<p>Переход в класс</p>		<p>Проследить за дисциплиной и порядком во время перехода в класс</p>

**Конспект урока № 6
по физической культуре (легкая атлетика)
для учащихся 6-го класса
студента ПФФК группы 033100-52
Мишина Павла Сергеевича**

Задачи урока

I. Образовательные:

1. Продолжить учить отталкиванию в прыжке в длину с разбега в 7-9 шагов способом «согнув ноги».

II. Оздоровительные и развивающие:

1. Развивать сердечно-сосудистую систему за счет беговых заданий.
2. Развивать координацию в движениях посредством общеразвивающих упражнений и выполнения прыжка в длину.
3. Развивать скоростно-силовые способности посредством круговой тренировки.

III. Воспитательные:

1. Воспитывать у учеников интерес к уроку ФК.
2. Поддерживать дисциплину на уроке.

Время проведения: 12.50 – 13. 30

Дата: 12.05.2008 года.

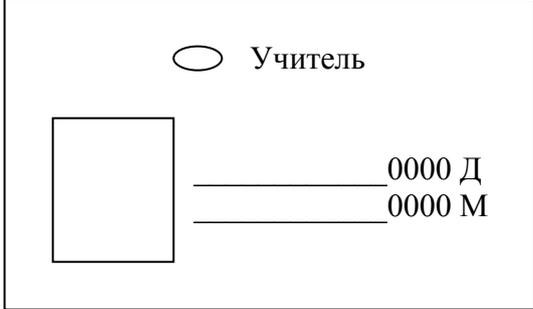
Место проведения: стадион школы № 86.

Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, мел, флажки, ограничители, мячи набивные, скакалки, наглядные пособия.

Предполагаемое количество учащихся: 24 чел. – 10 м. + 14 д.

Части урока, частные задачи и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть	15'	До начала занятия установить флажки и ограничители, подготовить яму для прыжков
<i>Организовать учащихся, создать целевую установку на урок</i>	1-2'	
1. Построение, сообщение задач урока	1'	При построении обратить внимание на форму. Напомнить требования техники безопасности
<i>Обеспечить общую функциональную готовность организма к уроку</i>	(400 м)	
1. Бег с заданием: - змейка - ноги врозь через скамейки	2' (400 м)	Бежать ровно, не ускоряться, оббегая каждый ограничитель; скамейки не пропускать
2. Ходьба. Построение в круг (центр поля).	30"	Восстанавливаем дыхание
3. ОРУ – (в кругу)	6'	По свистку после каждого упражнения, забегаем в круг. Последний выполняет 10 прыжков с подниманием колен в игре «Удочка»
1. И.п. – с. ноги врозь, руки вперед: 1-4 – вращение рук, левая вперед, правая назад; 5-8 – то же, меняя движение рук	8 раз	Спина и руки прямые. Стараемся, чтобы амплитуда вращений была как можно больше
2. И.п. – с. ноги врозь, руки на поясе (наклоны): 1 - влево к ноге; 2 – прямо; 3 – вправо к ноге; 4 – И.п.	по 10 раз	При наклоне касаться руками носка ноги

<p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой: 1 – выпад левой вперед; 2-3 – поворот туловища влево, касаемся локтем колена; 4 – И.п.; 5-8 – то же с правой и в правую сторону</p>	<p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, смотрим вперед, выпад глубже. Стараемся локтем достать колена, поворот туловища стараемся сделать сильнее</p>
<p>4. И.п. – о. с., 1 - выпад влево; 2-3 - покачивание; 4 – И.п. 5 – выпад вправо; 6-7 – покачивание; 8 – И.п.</p>	<p>8 раз каждой ногой в каждую сторону</p>	<p>Выпад глубже. Спина прямая, руки на колена</p>
<p>5. И.п. – о.с., руки вперед 1 – мах прямой левой ногой с касанием носком руки; 2 – И.п.; 3-4 – то же с правой ноги</p>	<p>8 раз каждой ногой в каждую сторону</p>	<p>Маховую ногу в колене не сгибать</p>
<p>6. Игра «Удочка»</p>	<p>1'30"</p>	<p>В кругу. «Попавшиеся» выполняют 10 прыжков с подниманием колен и возвращается в игру</p>
<p><i>Сформировать готовность к выполнению работы в основной части урока</i></p> <p>Специальные упражнения:</p>	<p>3-4'</p>	
<p>1. Бег с захлестыванием голени назад</p>	<p>2 x 30 м</p>	<p>Пяткой коснуться ягодиц. Руки работают как при беге</p>
<p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p>	<p>2 x 30 м</p>	<p>Туловище чуть наклонено вперед. Руки работают как при беге</p>
<p>3. Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед</p>	<p>2 x 30 м</p>	<p>Стараемся выполнить полет как можно больше</p>

<p>4. Ускорения</p> <p><i>Организовать переход к месту выполнения прыжков</i></p> <p>1. Построение в 2 колонны</p> <p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p><i>Продолжить обучение прыжку в длину способом согнув ноги</i></p> <p>1. Повторить специальные упражнения прыгуна в длину</p> <p>- вылет в шаге через шаг;</p> <p>- вылет в шаге через 3 шага.</p> <p>2. Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов разбега</p> <p>3. Прыжки в длину со среднего разбега на предварительную оценку</p> <p><i>Развивать скоростно-силовые способности посредством круговой тренировки</i></p>	<p>2 x 30 м</p> <p>1'</p> <p>10-20"</p> <p>25'</p> <p>3 x 20 м</p> <p>2 x 20 м</p> <p>4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10'</p> <p>2 круга</p>	<p>Первые шаги как можно чаще</p> <p>«В колонну по одному». Переход со стадиона к прыжковой яме</p> <p>Колонна девочек и колонна мальчиков</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <p>Напомнить основные требования техники прыжка. Показать кинограммы</p> <p>Обратить внимание на вынос бедра и сохранение равновесия</p> <p>Обратить внимание на сохранение равновесия и ритм</p> <p>Следим за соблюдением наращивания темпа шагов. Толчковую ногу на место отталкивания ставим беговым движением под себя. Сделать акцент на ритм (хлопками). Напомнить о вертикальном положении туловища в момент отталкивания</p> <p>7-9 шагов разбега. Уделить внимание на постановку ноги при отталкивании и «вылет в шаге». Выделить лучших и показать их прыжок. Подвести предварительные итоги</p> <p>Разделить учащихся и развести их по станциям. Переход от станции к станции через 10".</p>
---	--	--

1. Прыжки на двух ногах (змейка)	2'	Стараемся пропрыгать все ограничители. Не торопимся, соблюдаем дистанцию																												
2. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы партнеру	2'	Перед броском прогнуться назад, сгибая ноги в коленях. Бросок выполнять последовательно разгибая ноги, туловище, заканчивая руками																												
3. Прыжки на двух с вращением скакалки вперед	2'	Прыгать мягко на носках																												
4. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя о низкую перекладину	2'	Стараемся касаться грудью перекладины																												
<i>Восстановить работу ССС</i>																														
1. Бег в спокойном темпе	1'-1,5'																													
III. Заключительная часть																														
1. Построение	15"																													
2. Подведение итогов урока	1'15"	Выделить лучших, поставить оценки																												
3. Домашнее задание:	30"	Проверить домашнее задание. Как производили прыжок и с какими снарядами в Древней Греции																												
<p align="center">Предполагаемый график изменения пульсовых показателей в течение урока</p>																														
<table border="1"> <caption>Предполагаемый график изменения пульсовых показателей в течение урока</caption> <thead> <tr> <th>Время (мин.)</th> <th>ЧСС (уд/мин)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>80</td></tr> <tr><td>7</td><td>160</td></tr> <tr><td>10</td><td>120</td></tr> <tr><td>14</td><td>160</td></tr> <tr><td>17</td><td>120</td></tr> <tr><td>19</td><td>120</td></tr> <tr><td>21</td><td>120</td></tr> <tr><td>23</td><td>120</td></tr> <tr><td>25</td><td>120</td></tr> <tr><td>31</td><td>160</td></tr> <tr><td>34</td><td>140</td></tr> <tr><td>38</td><td>160</td></tr> <tr><td>44</td><td>80</td></tr> </tbody> </table>			Время (мин.)	ЧСС (уд/мин)	1	80	7	160	10	120	14	160	17	120	19	120	21	120	23	120	25	120	31	160	34	140	38	160	44	80
Время (мин.)	ЧСС (уд/мин)																													
1	80																													
7	160																													
10	120																													
14	160																													
17	120																													
19	120																													
21	120																													
23	120																													
25	120																													
31	160																													
34	140																													
38	160																													
44	80																													

		<p>Первый пик ЧСС в подготовительной части после бега и специальных беговых упражнений и равен 160 уд/мин. При выполнении общеразвивающих упражнений идет снижение ЧСС. Следующий пик повышения ЧСС в основной части на 30-33 минуте и на круговой тренировке. После чего идет снижение ЧСС и к концу урока она полностью восстанавливается или близка к исходному уровню – 75-80 уд/мин.</p>
--	--	---

Конспект урока № 10
по физической культуре (баскетбол)
для учащихся 7-х класса
студентки ПФФК группы О-033100-41
Крестьянниковой Евгении Юрьевны

Задачи урока

1.Образовательные:

- 1) Учить работе рук при ведении мяча с изменением направления;
- 2) Продолжить учить согласованной работе рук и ног при броске мяча в движении одной рукой сверху после ведения;

2. Оздоровительные и развивающие:

- 1) Развивать скоростно-силовые способности;
- 2) Совершенствовать координацию движений;
- 3) Развивать сердечнососудистую и дыхательную системы.

3. Воспитательные:

- 1) Воспитывать умение выполнять коллективные действия;
- 2) Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Инвентарь: Мячи баскетбольные, карточки, фишки, мячи набивные.

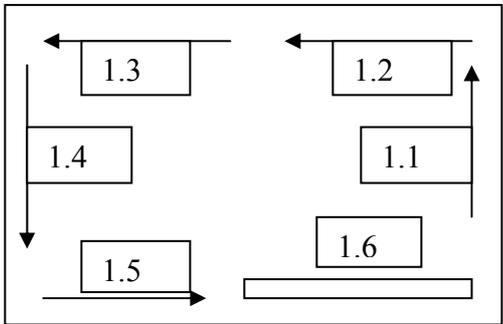
Место проведения: Зал №1

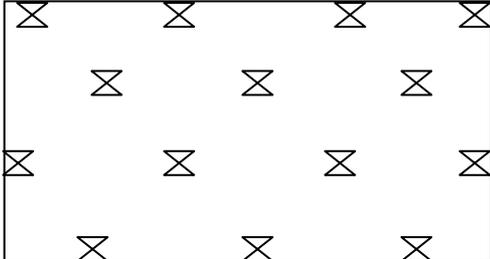
Дата: 27.10.11. **Время:** 10.55-11.40

Количество человек: 30 (14 мальчиков, 16 девочек).

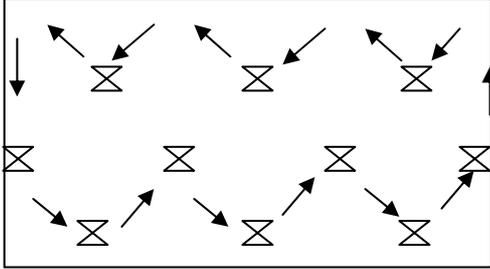
Части урока, частные задачи и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. <u>Подготовительная часть</u>	12 мин.	До занятия подготовить место для его проведения.
<i>Организовать учащихся, сконцентрировать их внимание. Сформировать мотивацию для дальнейшей учебной деятельности.</i>		
1. Построение. Сообщение задач урока.	30 сек.	«В одну шеренгу становись!» Обратить внимание на форму занимающихся. Кратко сообщить задачи.
2. Повороты на месте.	30 сек.	«Напра-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Нале-во!». Спину выпрямить, руки прижать, подбородок поднять вверх.
<i>Обеспечить постепенное включение в работу органов и систем, разогреть опорно-двигательный аппарат учащихся, формировать навык правильной осанки.</i>		
1. Движение шагом	20 сек.	«В обход налево шагом Марш!» Дистанция два шага.
2. Ходьба с заданиями: - на носках, руки вверх, круговые вращения кистей рук влево и вправо - на пятках, круговые вращения в локтевых суставах 1-4-4 вращения вперед. 5-8-4 вращения назад. -на внешней стороне стопы, с круговыми вращениями рук в плечевых суставах. 1-4-4 вращения вперед. 5-8-4 вращения назад	0.5 круга	По рассказу и показу. Спина прямая, смотрим вперед, Тянемся вверх. Вращаем кисти. Смотрим вперед, ступню на пол ставим с пятки. Спину держим прямо. Больше амплитуда движения в локтевых суставах. Колени развести, стопу ставим наружной частью на пол. Активнее выполняем вращение в плечевых суставах. Амплитуда движения больше.
3. Ходьба.	15 сек.	Проходя, берем мячи. Мяч держим перед собой. Равнение в колонне.

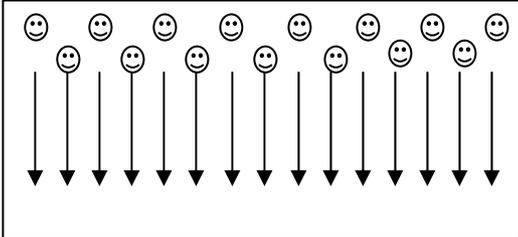
<p>4. Ходьба на внутренней стороне стопы, вращение мяча между ладоней. 1-4-4 вращения вперед. 5-8-4 вращения назад</p>	<p>0.5 круга</p>	<p>Колени развести, стопу ставим внутренней частью на пол. Мяч не роняем.</p>
<p>5. Бег с ведением мяча с игрой «Кто быстрее встанет в круг»</p>	<p>2 мин. (1 мин. левой рукой, 1 мин. правой)</p>	<p>Ведем мяч сбоку, другой рукой закрываемся от «соперника». Мяч выше пояса не должен отскакивать. На мяч не смотрим. Толкаем мяч от себя. По свистку необходимо забежать в центральный круг. Последний приседает 5 раз. С мячом в руках не бежим.</p>
<p>6. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.</p>	<p>1 мин. (2 круга)</p>	<div data-bbox="1002 824 1501 1133" data-label="Image"> </div> <p>Дистанция два шага, мяч в руках. Смотрим вперед, спина прямая. Колени согнуть, таз опустить, мяч перед грудью, ноги не соединяем, смотрим вперед, не подпрыгивать, шаги стелящиеся, на пятки не опускаемся. Возвращаемся обратно с ведением мяча вдоль боковой линии.</p>
<p>7. Бег, спиной вперед с ведением мяча.</p>	<p>.20 сек. правой, 20 сек. –левой рукой.</p>	<p>Смотрим через правое (левое плечо), бежим на носках, руку на мяч накладываем спереди. Толкаем мяч назад. Бежим медленно. Соблюдаем дистанцию.</p>
<p>8. Бег с ведением мяча правой и левой рукой, в чередовании с остановками прыжком.</p>	<p>15сек.</p>	<p>Сохраняем дистанцию. Ведём мяч сбоку, другой рукой закрываемся от «соперника». На мяч не смотрим. Толкаем</p>

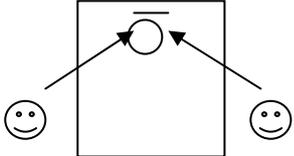
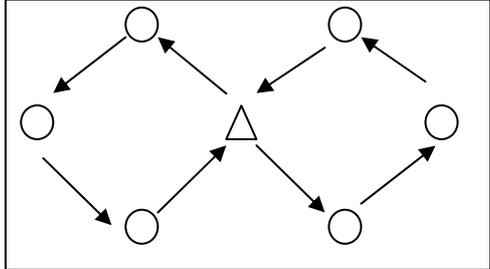
		мяч от себя. По свистку остановится «прыжком» в средней стойке баскетболиста, колени согнуты, мяч перед грудью. Закрывает мяч туловищем от «соперника».
9. Ходьба	10 сек.	Восстанавливаем дыхание. Дистанция 2 шага. «Направляющий на месте!» «Класс- Стой», «Нале-во».
<i>Сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока.</i>		
1. Полоса препятствий с общеразвивающими упражнениями.	8 мин. 2 круга	По рассказу и показу. 
2. И.п. полувыпад, мяч вверх. 1-шаг левой вперед, прогнуться назад. 2-И.п. 3.-шаг правой вперед, прогнуться назад. 4 И.п	8-10 раз.	Прогибаемся сильнее. Рывком. Не торопимся. Упражнение выполняем правильно. Соблюдаем дистанцию.
3. И.п. – С. мяч вперед 1-2. Выпад правой, поворот туловища вправо, мяч вправо. 3-4. Выпад левой, поворот туловища влево, мяч влево.	8-10 раз.	Выпад глубже, смотрим вперед, туловище закручиваем сильнее. Сохраняем вертикальное положение туловища, вперед не наклоняемся.
4. И.п. –С. мяч в правой. 1-шаг левой, мах правой ногой, переложить мяч в левую руку. 2.- С. мяч в левой. 3- шаг правой, мах левой вперед, переложить мяч в левую руку. 4- И.п.	8-10 раз.	Мах выполняем прямой ногой. Мяч передаем из рук в руки. Не роняем. Туловище держим прямо.

5. И.п.- выпад правой, мяч справа правой. 1-2 выпад левой прокатить мяч под ногой в правую руку. 3-4 – тоже с правой в И.П..	4 раза	Выпад глубже. Мяч перекатываем из руки в руку. Смотрим вперед.. Сохраняем вертикальное положение туловища.
6. И.п.- С. мяч перед грудью 1-4 круговые вращения мяча вокруг туловища вправо. 5-8 - круговые вращения мяча вокруг туловища влево.	4 раза	Мяч перекладываем из руки в руку. Мяч туловища не касается. Смотрим вперед. Следим за тем, чтобы мяч не упал на пол. Спина прямая.
7. И.П. С. ноги врозь, скамейка между ног, мяч перед грудью. 1- запрыгнуть на скамейку с продвижением вперед. 2- спрыгнуть в И.п. 3-4 тоже.	8 раз.	Смотрим вперед. Прыгаем мягко, на носках. Соблюдаем дистанцию.
<i>Воспитывать умение согласованно выполнять коллективные действия.</i>		
1. Построение , уборка и установка снарядов для выполнения последующих задач урока.	1 мин.	Передвинуть скамейку к стене. Расставить фишки на отмеченные места. 
2. Основная часть.	29мин.	
<i>Сформировать специальные знания о технике работы рук при ведении мяча с изменением направления.</i>	10мин.	
1. Рассказать о технике работе рук при ведении мяча с изменением направления.	30-40 сек.	Ведение с изменением направления движения применяется для обыгрывания защитника при выполнении атакующих действий и для сохранения владения мячом. Нужно обращать внимание на правильное положение кисти

		на мяче. Мяч ударяем об пол впереди и снаружи правой стопы. Кисть накладываем на мяч справа сверху (если мяч нужно перевести влево), выпрямляя руку, кистью руки посылаем мяч влево, чтобы мяч ударился снаружи левой ноги.
<i>Повторить и сформировать правильное мышечное представление техники работы рук при выполнении перевода мяча на месте.</i>		
1. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с переводами мяча из одной руки в другую. Один удар мяча об пол справа, далее толчок мяча об пол влево. Также левой и перевод мяча обратно в правую руку.	8-10 раз каждой рукой.	Туловище слегка наклонено вперед. Свободной от мяча рукой защищаем мяч от соперника. Смотрим вперед для постоянного контроля пространства площадки. Мяч ударяем спереди снаружи стопы. Кисть накладываем на мяч справа сверху (если мяч нужно перевести влево), выпрямляя руку, кистью руки посылаем мяч влево, чтобы мяч ударился снаружи левой ноги. Обращаем внимание на правильное положение кисти на мяче. После перевода свободная рука закрывает мяч от соперника. Тоже в другую сторону.
<i>Сформировать первоначальное двигательное умение правильно выполнять движения рук при ведении мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.</i>		

<p>1. Ведение мяча с изменением направления движения шагом.</p>	<p>2-3 круга</p>	 <p>Распределились на две команды. Мальчики начинают движение от красной фишки, девочки от зеленой. На мяч не смотрим. Ведение и перевод выполняем шагом. Правильно накладываем кисть на мяч. Свободной рукой закрываем мяч от соперника. Соблюдаем дистанцию 3 шага. Не торопимся.</p>
<p>2. Введение мяча шагом с изменением направления с математическим заданием.</p>	<p>1 круг.</p>	<p>Сосчитать сумму вывешенных цифр на стенах. Свободной от мяча рукой защищаем мяч от соперника. Смотрим вперед для постоянного контроля площадки. Мяч ударяем спереди снаружи стопы. Кисть накладываем на мяч справа сверху (если мяч нужно перевести влево), выпрямляя руку, кистью руки посылаем мяч влево, чтобы мяч ударился снаружи левой ноги. Обращаем внимание на правильное положение кисти на мяче. После перевода свободная рука закрывает мяч от соперника. Без разрешения ответ не озвучиваем. Отметить лучших.</p>
<p><i>Воспитывать чувство ответственности за порученное дело</i></p>		
<p>1. Уборка фишек. Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Мальчики убирают фишки с правой стороны площадки, девочки с левой стороны. Кто</p>

		быстрее построится: мальчики или девочки. Подвести итоги командных действий.
<i>Добиться детального усвоения отдельных элементов техники броска мяча в движении одной рукой сверху после ведения.</i>	9 мин.	
<p>1. Имитация броска мяча одной рукой сверху после ведения (одного удара). Правая нога впереди. Мяч в правой. С шагом левой выполняем толчок мяча о пол, ловим мяч, выполняем два шага (правой, левой) и бросок мяча вверх (имитация броска в кольцо) правой рукой сверху. Тоже с левой ноги.</p>	4 раза левой, 4 раза правой.	<p>Этот способ броска один из самых распространенных в баскетболе. Он применяется для атаки корзины с близкого расстояния после подхода к щиту с ведением. Построение при выполнении.</p>  <p>С правой стороны: Мяч в правой руке. Правая нога впереди. Толчок мяча о пол выполняем <i>одновременно</i> с шагом левой. Шаг правой (ловим мяч под правую, шаг левой, бросок. Задать ритм шагов. Первый шаг выполняем широкий, второй короче, бедро выносим вперед-вверх, отталкиваемся от земли как можно сильнее. Рука прямая, мяч выпускаем с указательного пальца с обратным вращением в высшей точке прыжка. Тоже в зеркальном отображении после удара левой.</p>
<p>2. Броски мяча сверху одной рукой после ведения в кольцо. С правой стороны : Правая нога впереди. Мяч в правой. С шагом левой выполняем толчок</p>	8 раз с правой, 8 раз с левой.	<p>Распределить по кольцам по пять человек. Встаем под углом 45градусов.</p>

<p>мяча о пол, ловим мяч, выполняем два шага (правой, левой) и бросок мяча вверх (имитация броска в кольцо) правой рукой сверху. С левой стороны: Левая нога впереди. Мяч в левой. С шагом правой выполняем толчок мяча о пол, ловим мяч, выполняем два шага (левой, правой) и бросок мяча вверх (имитация броска в кольцо) левой рукой сверху.</p>		 <p>Расстояние от щита 3-4 метра. С правой стороны последний удар перед шагами делаем под левую ногу. С левой – под правую. Первый шаг выполняем широкий, второй короче, бедро выносим вперед-вверх, отталкиваемся от земли как можно сильнее. Рука прямая, мяч посылаем в верхний ближний угол маленького прямоугольника на щите вращением в высшей точке прыжка. Выделить лучших.</p>
<p>3. Броски мяча сверху одной рукой после ведения в кольцо по кругу.</p>	<p>2 круга в левую сторону, 2 круга в правую сторону.</p>	<p>Каждая пятерка начинает со своего кольца. Схема передвижения.</p>  <p>Пробежек не делаем. Бросок выполняем сначала только правой, потом только левой рукой. Под кольцом не останавливаемся. Считаем попадания. За пробежку вычитается очко. Выделить лучших. Кто больше всех забросил мяч в корзину.</p>
<p>4. Построение в одну шеренгу. Разделить на четыре команды.</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Убрать мячи. В одну шеренгу становись. «На первый-четвертый рассчитайсь». Мальчики играют в б/б.</p>

		Девочки выполняют упражнения круговой тренировки по карточкам. Далее меняетесь.
<i>Совершенствовать функциональные возможности организма. Воспитывать умение выполнять коллективные действия. Развивать координационные и скоростные способности. Продолжить учить играть в баскетбол.</i>	10 минут	
1. Игра в баскетбол. Задачи игры: забить как можно больше мячей в кольцо соперника. Забитый мяч после ведения изученным способом оценивается в 3 очка.	5 минут.	Каждая команда должна с помощью передач или ведения мяча подвести мяч как можно ближе к кольцу соперника и забить мяч в кольцо. Попадание – 2 очка. С мячом в руках бегать нельзя. Запрещается применять грубые действия к своим соперникам. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков. Проигравшая команда выполняет 15 приседаний. Во время игры объяснять детям жесты и знаки судей. Школьники не попавшие в команду выполняют задания круговой тренировки. По окончании игры оценить лучших игроков.
<i>Воспитывать скоростно-силовые способности.</i>		
Круговая тренировка. 1. И.п. Сед, согнув ноги, руки за головой, Сгибание и разгибание туловища. 2. И.П. С. ноги вместе. Прыжки через набивные мячи.	3 круга 15 раз за 25 сек. 15 прыжков за 20 сек.	По карточкам. Локти точно в сторону. Спина прямая. Толчок с двух ног. Руки работают одновременно. Помогаем себе руками.

3. И.П. лежа на животе, руками держимся за рейку гимнастической стенки. Поднимаем и опускаем ноги.	15 раз	Ноги прямые. В коленях не сгибаем., в спине прогнуться. Руки выпрямлены.
4. И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	10 раз	Руки сгибаем до конца. Туловище удерживаем прямо.
<i>Построение в одну шеренгу.</i>	10 сек.	«В одну шеренгу становись». Подвести итоги игры и выполнения упражнений круговой тренировки.
3. Заключительная часть.	4 мин.	
<i>Снять физиологическое возбуждение, урегулировать эмоциональное состояние. Проверить Д.З. Сформировать мотив на следующее занятие.</i>		
1. Проверить знание жестов: задержка мяча, спорный бросок, замена, блокировка, задержка игрока, пробежка, фол, двойное ведение и др.	1 мин.30сек.	Сначала нужно назвать показываемый жест, потом показать жест, который называет преподаватель. Кто ошибается, тот делает шаг вперед. Подвести итоги. Оценить выполнение д.з. по знанию жестов.
<i>Разобрать отдельные моменты поведения и работы учащихся на занятии. Создать эмоциональный настрой на следующее занятие.</i>		
1. Подведение итогов занятия	1 мин.30сек	Оценить работу учащихся на урока. Спросить у учащихся, какие задачи они решали на уроке. Выяснить выполнили поставленные задачи на урок или нет.
2. Домашнее задание	1 мин.	Узнать в каком году мужская сборная СССР по баскетболу стала победителем олимпийских игр. Кто был тренером. И в какой стране это было?

Примеры постановки частных задач

№№ п/п	Частные задачи	Содержание
Подготовительная часть урока		
1	Организовать учащихся, привлечь внимание	Построение, строевые упражнения на месте, упражнения на внимание и др.
2	Создать целевую установку на занятие и обеспечить ее восприятие учащимися	Перевод цели обучения в цель учения (формулировка учебной цели, адаптированной для восприятия учениками) и др.
3	Сформировать психологическую и эмоциональную готовность учащихся к активной работе на занятии	Перевод цели обучения в цель учения (формулировка учебной цели, адаптированной для восприятия учениками), применение соревновательного и игрового методов на занятии, проговорить способы поощрения и наказания, применимые на уроке. Использование мелкого инвентаря, выполнение упражнений фронтально и др.
4	Сформировать благоприятное психическое и эмоциональное состояния учащихся для решения задач на уроке	То же
5	Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности	Выполнение несложных, знакомых или поддающихся быстрому овладению физических упражнений, различных сочетаний ходьбы, бега, танцевальных шагов, подскоков, ОРУ и т.п. с постепенно возрастающей, но умеренной нагрузкой, и др.
6	Обеспечить постепенное включение в работу органов и систем, разогреть опорно-двигательный аппарат учащихся	ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока
7	Сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока	ОРУ. Подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока. Перестроение для основной части урока и др.

8	Обеспечить решение специфических задач основной части урока	То же
Основная часть урока		
Образовательные задачи		
9	Сформировать специальные знания о технике выполнения двигательного действия (например, о технике ведения мяча на месте правой и левой рукой)	Рассказ о цели применения упражнения и задачах, которые упражнение решает, о технике выполнения и показ изучаемого двигательного действия и др.
10	Сформировать умение согласовывать движение рук и ног при ведении мяча правой и левой рукой на месте	Выполнение упражнения в целом и по частям. Подводящие упражнения и др.
11	Разучить технику выполнения двигательного действия (например: разучить технику работы рук при броске мяча одной рукой от плеча с места)	Выполнение упражнения по частям и в целом. Подводящие упражнения и др.
12	Предупредить возникновение типичных ошибок при выполнении изучаемого двигательного действия (например: предупредить возникновение типичных ошибок при выполнении броска мяча одной рукой от плеча с места)	Объяснить, какие типичные ошибки при выполнении данного двигательного действия встречаются. Методические указания по исправлению ошибок. Упражнения, направленные на устранение типичных ошибок. Подводящие упражнения и др.
13	Учить выполнять двигательное действие (например: учить поворотам на месте)	Выполнение упражнения в целом. Подводящие упражнения и др.
14	Повторить технику выполнения двигательного действия	Выполнение упражнения в целом. Подводящие упражнения и др.
15	Завершить формирование двигательного умения выполнять двигательное действие	Выполнение упражнения в целом. Методические указания и др.
16	Продолжить учить двигательное действие	То же

17	Оптимизировать технику выполнения двигательного действия (например: оптимизировать технику бега на средние дистанции)	То же
18	Формирование специальных знаний, необходимых для выполнения двигательного действия (например, для эффективного и быстрого преодоления вертикальных препятствий)	Рассказ. Показ упражнения в целом. Описание преимуществ данной техники выполнения. Выполнение упражнения в целом. Методические указания и др.
19	Закрепить технику выполнения двигательного действия	Целостное выполнение двигательного действия. Игра и др.
20	Обеспечить стабильность правильного выполнения двигательного действия	Многократное повторение целостного выполнения двигательного действия. Игра и др. Соревнование
21	Совершенствовать технику выполнения двигательного действия	Целостное выполнение двигательного действия. Игра и др.
22	Оценить технику целостного выполнения двигательного действия	Целостное выполнение двигательного действия. Обозначение критериев оценивания. Оценка и др.
23	Проверить умение выполнять основу техники кувырка вперед	Выполнение двигательного действия в целом
24	Учить методам самоконтроля	Рассказ и демонстрация
25	Учить выполнять приемы страховки и само страховки	Объяснение необходимости. Показ приемов
26	Учить соблюдать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений на гимнастических снарядах	Ознакомить с требованиями. Проверять знание требований
<i>Развивающие и оздоровительные задачи</i>		
27	Развивать двигательные качества и способности	Физические упражнения. Круговая тренировка. Станции ОФП. Игры и др.
28	Совершенствовать функциональные возможности организма	То же
29	Продолжить развитие опорно-двигательного аппарата	То же
30	Формировать правильную осанку	Упражнения на осанку

31	Формировать устойчивость функциональных систем к преодолению нагрузки	Физические упражнения. Круговая тренировка. Станции ОФП. Игры и др. Игры на выносливость
32	Содействовать гармоничному развитию систем организма	Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка. Виды спорта комплексного воздействия
33	Содействовать профилактике плоскостопия. Содействовать укреплению сводов стопы	Специальные упражнения для формирования и укрепления стопы
34	Добиться ритмичного дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений	Ознакомить с требованиями ритмичного дыхания. Контролировать их выполнение
35	Содействовать закаливанию организма	Использовать средовые условия, объяснять их влияние
Воспитательные задачи		
36	Формировать инструкторские умения	Исполнение инструкторских действий
37	Формировать чувство коллективизма	Подвижные или спортивные игры, эстафеты
38	Формировать чувство ответственности и взаимопомощи	То же
39	Воспитывать волю и целеустремленность	Упражнения, требующие волевого усилия для достижения цели
40	Воспитывать уважение к товарищам (соперникам)	Ознакомить с правилами «справедливой игры», следить за их выполнением
41	Воспитывать трудолюбие	Процесс обязательного достижения цели
42	Воспитывать чувство красоты движения	Гимнастические, танцевальные упражнения, аэробика, критерии оценивания
43	Воспитывать привычку здорового образа жизни	Знать требования ЗОЖ и создавать условия для их формирования
44	Формировать интерес к занятиям физической культурой	Содержание атмосферы занятий, меры поощрения
45	Учить работать в коллективе	Создавать условия деятельности, где результат зависит от всех членов коллектива (спортивные, подвижные игры, эстафеты)
46	Повышать уровень физкультурно-спортивной этики и культуры	Знакомить с критериями этики, требовать их выполнения

Заключительная часть		
47	Снизить возбуждение	Упражнения на расслабление мышц. Передвижения с постепенным снижением темпа. Игры малой интенсивности и др.
48	Урегулировать эмоциональное состояние учеников	Упражнения на внимание и др.
49	Проверить домашнее задание	Фронтальный опрос. Фронтальное выполнение заданий и др.
50	Подвести итоги учебной работы	Сопоставить цель и результаты деятельности учащихся. Анализ деятельности учеников и др.
51	Разобрать отдельные моменты поведения учащихся	Проанализировать деятельность и поведение учащихся и др.
52	Создать эмоциональный настрой на следующее занятие	Озвучить задачи учебного задания на следующий урок и др.

Примеры постановки частных задач при формировании знаний

1. Познакомить с содержанием и требованиями предмета «Физическая культура» на учебный год (четверть).
2. Провести инструктаж по технике безопасности во время занятий (по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке).
3. Закрепить знания по выполнению упражнений с набивными мячами.
4. Сообщить знания о способе лазания по канату (в 2-3 приема).
5. Ознакомить с содержанием (сюжетом) и правилами подвижной игры.
6. Сообщить о традициях при проведении Олимпийских игр древности и современности.
7. Ознакомить с достижениями отечественных спортсменов в виде спорта.
8. Создать представление о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.
9. Ознакомить с признаками утомления и переутомления организма.
10. Ознакомить с реакцией сердечно-сосудистой системы на упражнения различной интенсивности.
11. Рассказать о правилах подбора упражнений (для утренней гимнастики, формирования осанки и телосложения).
12. Ознакомить с правилами соревнований (по прыжкам, метаниям и др.).
13. Учить жестам судьи в баскетболе.
14. Найти информацию о достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх в каком-либо виде спорта.

Учебное издание

**Северухин Георгий Борисович
Зайцева Мария Юрьевна
Райзих Андрей Александрович**

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ КОНСПЕКТА
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методическое пособие

Подготовка оригинал-макета Л.Г. Кочубенко

Подписано в печать 02.04.12. Формат 60x84 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,83
Тираж 100 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4