Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

### Учебно-методическое пособие

Рецензент:

Альчин С.В., Заслуженный учитель РФ, директор МБОУ СОШ № 74 г. Пензы

Педагогическая практика. Учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры. / О.Д. Григорьева, А.А. Пашин, Ж.В. Тома – Пенза: Изд-во ПГУ, 2020. - 101 с.

Авторы – составители: О.Д. Григорьева, А.А. Пашин, Ж.В. Тома

Рекомендуется использовать студентам направления «Педагогическое образование» профиля подготовки «Физкультурное образование» в качестве учебно-методического пособия для подготовки и проведения уроков физической культуры, организации внеклассной работы по физической культуре с учащимися общеобразовательных школ и оформления отчёта по педагогической практике.

Учебно-методическое пособие предназначено для руководителей практики, методистов, студентов и учителей физической культуры. В пособии рассмотрены вопросы, определяющие цели, задачи и содержание педагогической практики, формы отчетности.

© ГОУ ВПО «Пензенский государственный

Университет - ПГУ», 2020

© Григорьева О.Д., Пашин А.А., Тома Ж.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 4 |
| **РАЗДЕЛ 1. Нормативно-правовая база профессиональной деятельности педагога** |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Организация и содержание педагогической практики** | 6 |
| 2.1 Цели и задачи практики | 6 |
| 2.2 Обязанности студентов-практикантов | 7 |
| 2.3 Организационная работа | 8 |
| 2.4 Методическая работа и отчетность | 9 |
| 2.5 Примерное содержание отчетной документации | 11 |
| 2.5.1 Годовой план | 11 |
| 2.5.2 План учебной работы на четверть | 12 |
| 2.5.3 Конспект урока | 12 |
| 2.5.4 План анализа урока физической культуры | 14 |
| 2.5.5 Хронометрирование урока | 15 |
| 2.5.6 Протокол и кривая физической нагрузки на уроке физической культуры | 18 |
| 2.5.7 План работы школьного коллектива физической культуры | 21 |
| 2.5.8 План-график тренировочных занятий спортивной секции по виду спорта | 23 |
| 2.5.9 Положение о соревнованиях | 24 |
| 2.5.10 Отчето педагогической практике | 25 |
| **РАЗДЕЛ 3. Организационно-методические рекомендации будущему учителю по физической культуре в школе** | 26 |
| 3.1 Особенности работы будущего учителя физической культуры | 26 |
| 3.2 Дозирование физических нагрузок на уроке физической культуры | 34 |
| 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий в работе учителя физической культуры | 38 |
| **3.4 Нетрадиционные подходы к организации и проведению урока физической культуры** | 39 |
| 3.5 Проектирование урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС | 42 |
| 3.6Методика проведения тестирования учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура» | 56 |
| 3.7 Методика использования ИКТ на уроках физической культуры | 58 |
| 3.8 Использование нестандартного оборудования на уроке физической культуры | 63 |
| 3.9 Интегрированные уроки по физической культуре | 72 |
| **РАЗДЕЛ 4. Представление об индивидуально-­психологических особенностях личнос­ти и ее здоровье** | 74 |
| 4.1 Некоторые закономерности индивидуально­го развития человека | 74 |
| 4.2 Индивидуально-психологические особенностиличности школьника | 82 |
| О физической культуре | 94 |
| Библиографический список | 102 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Цель, выдвигаемая обществом в сфере воспитания на многолетнюю перспективу и намечающая общий результат воспитания, обусловлена коренными социальными потреб­ностями. В системе общечеловеческих культурных ценнос­тей, высокий уровень здоровья и физической подготовлен­ности человека во многом определяет возможности освоения им всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен.

Вместе с тем, в настоящее время реально существуют противоречия между уровнем и объемом общественного знания, общественного культурного наследия в сфере дея­тельности, связанной с физическим воспитанием, и уровнем и объемом индивидуального знания и потенциала личност­ной физической культуры подавляющей массы людей. Пре­одоление существующих противоречий особенно актуально сегодня.

Преодоление этого противоречия позволит решить основ­ную задачу - это воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, форми­рование потребностей и действенных мотивов занятий физи­ческими упражнениями, формирование готовности и выра­ботка способов творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физи­ческой работоспособности и состояния здоровья, самостоя­тельных занятий.

Перестройка физического воспитания по этому пути позволяет переосмыслить его сущность, цели, содержание и организацию.

Современному учителю в решении таких задач недостает знаний об индивидуальных особенностях личности и его здоровье.

Одной из причин пассивного отношения человека к своему здоровью является недостаточный уровень объектив­ной системы знаний о здоровье, о закономерностях его развития, формирования, поддержания на оптимальном уровне, об изменениях здоровья, о методах его коррекции и укрепления.

Освоение знаний первого раздела позволяет определить сущность понятия «здоровье», разработать такую концеп­цию здоровья, которая могла бы стать основой индивидуаль­ной и общественной профилактики заболеваний, определить роль физического воспитания в оздоровлении и укреплении здоровья детей.

Другой не менее важной проблемой в осуществлении физического воспитания является формирование мотива к занятиям физической культурой и спортом. Решение этой задачи возможно только при учете тех ведущих потребнос­тей, которые определяют жизнедеятельность человека. Только воздействуя на все человеческие потребности: биологичес­кие, социальные, духовные и удовлетворения их можно построить целесообразную систему физического воспита­ния, где занятия физическими упражнениями станут жиз­ненно важным для социума, в котором живет человек. Возможности для воспитания такой социально значимой личностной потребности заключаются в передаче системы знаний, научных представлений о путях и средствах органи­зации физического совершенствования человека, о самой сущности физической активности человека, о законах разви­тия его физического потенциала. Знания второго раздела учебного пособия помогут учителю в решении задач по формированию потребности в физкультурно-спортивной деятельности.

Фундаментом настоящего и будущего здоровья детей, их гармоничного физического развития являются двигатель­ные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Обучение дви­гательным способностям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обуче­ние специфично, так как основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, боль­шая часть которых является основой жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Таким образом, решающим аспектом физического воспи­тания школьника является целенаправленное формирова­ние и закрепление осознанной, устойчивой привычки, осно­ванной на знаниях о физическом здоровье, работоспособнос­ти, организации режима повседневной физической актив­ности, и базисе сформированных жизненно важных умений и навыков. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций, этой формы культурных потребностей и знаний у учащихся, могут в дальнейшем способствовать активному поиску своих путей в организации процесса физического совершенствования.

**РАЗАДЕЛ 1. Нормативно-правовая база профессиональной деятельности педагога**

Нормативно-правовая база учителя условно делится на федеральные, региональные, муниципальные документы и документы уровня образовательного учреждения.

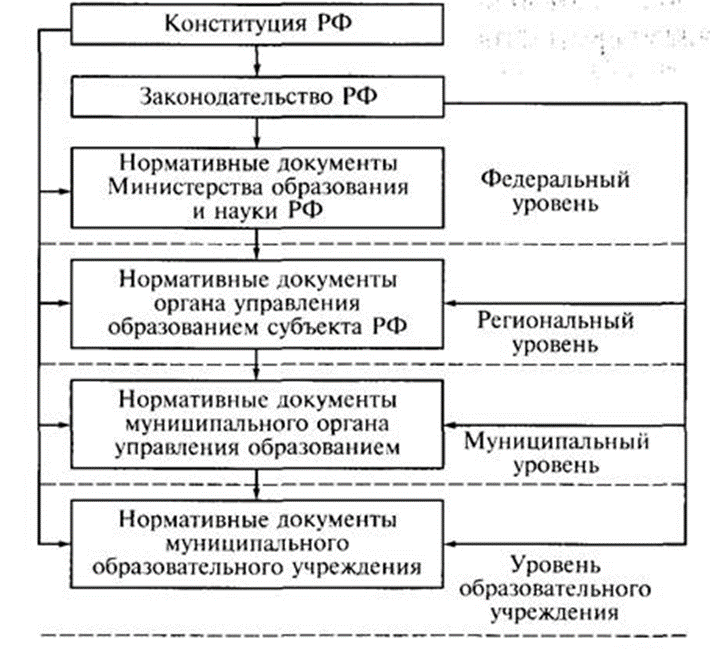


Рис. 1 - Структура нормативно-правовой базы документов

# Самым важным нормативно-правовым документом, регулирующим вопросы физической культуры и спорта является Конституция Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ.

К документам федерального уровня:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

4 Федеральный базисный план

5. Федеральные государственные образовательные стандарты.

6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН).

8. Примерные основные образовательные программы начального общего (основного общего, среднего общего) образования.

Субъекты РФ имеют аналогичную систему актов, издаваемых в сфере спорта и физической культуры. Конституции и Уставы субъектов исходят из положений Конституции РФ, в большинстве случаев дублируя её с заменой или изменением соответствующих норм и статей. Субъекты РФ также занимаются разработкой и созданием законов, регулирующих вопросы физической культуры и спорта. Эти документы относятся к региональному уровню.

1.Закон Пензенской области от 21 апреля 2005 года N 800-ЗПО "О физической культуре и спорте в Пензенской области"

2. Закон Пензенской области от 4 июля 2013 года N 2413-ЗПО "Об образовании в Пензенской области".

К внутришкольным документам относятся:

1.Образовательный план на основе базисного учебного плана (план на год).

2. Календарно-тематическое планирование.

3. Рабочая программа.

Согласно Федеральному закону "Об образовании в РФ (2012) система образования включает в себя:

- федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования, образовательные стандарты, образовательные программы различных видов, уровня или направленности;

- организации, осуществляющие образовательную деятельность, педагогических работников, обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся;

- федеральные государственные органы и органы государственной власти субъектов РФ, осуществляющие государственное управление в сфере образования, и органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, созданные ими консультативные, совещательные или иные органы;

- организации, осуществляющие обеспечение образовательной деятельности, оценку качества образования;

- объединения юридических лиц, работодателей и их объединений, общественные объединения, осуществляющие деятельность в сфере образования.

Таким образом, образование-это сложная, многоуровневая и разветвленная система, участники которой вступают в разнообразные отношения. Поэтому возникает необходимость государственного правового регулирования образовательных отношений.

**РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Педагогическая практика является одним из важных звеньев профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры. Она позволяет теоретическое обучение студентов в университете с их практической деятельностью по выполнению обязанностей педагога в общеобразовательной школе и других типах детских учебно-воспитательных учреждений.

В процессе педагогической практике студенты приучаются самостоятельно проводить уроки физической культуры, участвовать в воспитательной работе прикрепленного класса, организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Кроме того, студенты обучаются педагогическому анализу учебных занятий, изучают особенности контингента учащихся различных возрастных групп, овладевают технологией составления и ведения учебно-методической документации.

Педагогическая практика в школе предоставляет студентам – практикантам широкие возможности для творческого подхода и самостоятельного решения многих вопросов, касающихся организации физического воспитания школьников.

Общее руководство педагогической практикой в общеобразовательной школе осуществляется кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта». К руководству практикой привлекается кафедра педагогики и психологии, на которую возлагается разработка педагогических рекомендаций по выполнению учебных заданий воспитательного плана, контроль за сроками и качеством их исполнения, а также консультирование по вопросам организации воспитательной работы в классах.

Непосредственное руководство практикой студентов в школе осуществляют методисты университета из числа наиболее квалифицированных преподавателей, имеющих опыт руководства работой студентов на практике, а также лица, ответственные за организацию физического воспитания школьников (директор школы, завуч, учитель физической культуры).

Объем занятости студентов на практике обуславливается условиями деятельности той школы, на базе которой проводится практика и должен составлять не менее 36 часов в неделю.

Педагогическая практика включает ряд учебных заданий, выполняемых в определенной последовательности. Эти задания отражают содержание всех разделов деятельности студента на практике и предусматриваются в индивидуальном плане студента, который составляется на весь период практики.

По окончании практики студент в установленный методистом срок сдает всю предусмотренную программой отчетную документацию. Оценка работы студента на практике складывается из выполнения всех основных разделов практики. Невыполнение одного из разделов практики не дает права на выставление положительной оценки за практику. При определении оценки принимается во внимание качество и своевременность выполнения всех разделов практик и учебных заданий, предусмотренных программой, а также отношение студента к практике и качество отчетной документации.

Целью практики является привитие студентам умений и навыков в организации и проведении учебно-воспитательной и внеклассной работы с детьми школьного возраста.

Исходя из этого, определены задачи практики в условиях школы:

- изучение системы физического воспитания в общеобразовательной школе, а также организации и содержания работы по физической культуре и спорту в различных формах;

- проверка, углубление знаний, приобретенных студентами в процессе учебы:

- формирование основных профессионально-педагогических умений и навыков в проведении педагогической работы с детьми в качестве учителя физической культуры;

- изучение передового опыта организации физического воспитания школьников;

- привитие студентам интереса и любви к педагогической работе с детьми.

1.2 ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПРАКТИКАНТОВ

Студент обязан:

1. В период педпрактики подчиняться внутреннему распорядку школы, указаниям директора школы, руководителей практики, учителей и методистов, а также бригадира группы практикантов. В случае нарушения дисциплины или требований руководителей студент может быть отстранен от практики и направлен на факультет для дальнейшего разбирательства.
2. Выполнять все виды работ, предусмотренные программой педпрактики, тщательно готовиться к различным мероприятиям.
3. Проявлять инициативу и творчество при проведении учебно-воспитательнойи спортивно-массовой работы.
4. В течение практики работать в школе не менее 6 часов ежедневно.
5. Выполнять индивидуальный план работы, регулярно вести и своевременнопредоставлять на проверку документацию в соответствии с графиком, установленным методистами.
6. Посещать предусмотренные программой практики все виды мероприятий.
7. Сдать соответствующую документацию в указанный срок до окончания практики.
8. Посещать уроки физической культуры в роли помощника преподавателя.

1.3 ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

Организационная работа:

1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.
2. Собеседование с работниками школы (директором или его замами, учителем физкультуры, ОБЖ, врачом) с целью ознакомления с режимом работы и традициями школы, особенностями педагогического и ученического коллектива, учебно-воспитательными задачами на период практики, системой и условиями работы по физическому воспитанию, организацией врачебного контроля за состоянием здоровья и физического развития учащихся, санитарно-гигиенического контроля за проведением учебных занятий и массовых физкультурных мероприятий.
3. Составление индивидуального плана работы на период практики.
4. Участие в совещаниях, педсоветах, проводимых администрацией школы по вопросам организации физического воспитания учащихся.
5. Оформление отчетной документации.
6. Участие в итоговой конференции.

Учебно-воспитательная работа:

1. Изучение основных документов планирования учебной работы и учета по физическому воспитанию.
2. Разработка основных документов планирования (планы на год, четверть и конспект).
3. Выполнить педагогический анализ урока, хронометрирование, пульсометрию.
4. Участвовать в разборе и обсуждении уроков, проводимых студентами- практикантами.
5. Участие в методических занятиях, проводимых руководителями практики по выполнению конкретных заданий.

Работа по физическому воспитанию на уроках:

Проведение уроков физической культуры самостоятельно и в качестве помощников либо учителю, либо другим практикантам.

Внеклассная работа по физическому воспитанию:

1. Проведение занятий в спортивных секциях по виду спорта.
2. Выполнение отдельных заданий учителя по организации и проведении массовых физкультурных мероприятий (праздники, соревнования): подготовка мест проведения, организация участников, судейство.
3. Провести физкультурно-оздоровительное мероприятие.
4. Ведение учетной документации по внеклассной работе (журнал учета работы секций, протоколы соревнований и т.д.).

Воспитательная работа:

1. Изучение учащихся прикрепленных классов методом наблюдения на уроках по разным предметам и в различных видах деятельности во внеурочное время (собрание, занятие в кружках, общественно-полезный труд), установление личных контактов.
2. Изучение особенностей организации и методики проведения воспитательной работы в школе, классе: планирование работы, изучение опыта руководства ученическим активом, содержание отдельных воспитательных мероприятий.
3. Провести мероприятие воспитательного характера.

1.4 МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ОТЧЕТНОСТЬ

Программа практики предусматривает выполнение студентами яда методических заданий по учебной и внеклассной работе.

Эти задания предусматривают составление отдельных документов планирования и учета, выполнение работа, связанных с проведением педагогических наблюдений и составление соответствующих документов.

Кроме того, студенту предстоит за период педагогической практики выполнить определенный объем отчетной документации, характеризующей методическую подготовленность практиканта.

Отчетная документация представлена следующими документами:

- план-график распределения программного материала на год;

- рабочий план учебной работы по физическому воспитанию на четверть (1-4);

- конспекты уроков;

- педагогический анализ урока физкультуры;

- протокол хронометрирования плотности урока;

- протокол и кривая нагрузки на уроке;

- план работы коллектива физической культуры школы;

- план-график тренировочных занятий спортивной секции;

- положение о соревнованиях;

- фото-отчет по практике в виде презентации (фотографии с проведенных уроков, секционных занятий, внеклассных мероприятий и т.д.);

- отчет о практике.

Примерный индивидуальный план работы (6 недель):

|  |  |
| --- | --- |
| *1 неделя*: | 1. Изучить нормативные документы: положение о физическом воспитании учащихся в общеобразовательной школе, школьная программа по физическому воспитанию в школе. 2. Составить план на год. 3. Составить план на четверть. 4. Знакомство с прикрепленными классами. 5. Уголок студента. |
| *2 неделя:* | 1. Подготовка и проведения уроков (конспекты уроков). 2. Подбор материала к отчету по санитарно-гигиеническим требованиям организации физического воспитания в школе. 3. Помощь учителю физической культуры. 4. Помощь классному руководителю. 5. Подготовка информационно-компьютерных технологий (ИКТ) для использования на уроке физической культуры. |
| *3 неделя:* | 1. Подготовка и проведение уроков (конспекты уроков). 2. Сбор материала для психолого-педагогической характеристики ученика. 3. Подбор материала к отчету по физиологическим основам физического воспитания школьников. 4. Работа по проведению мероприятия воспитательного характера. |
| *4 неделя:* | 1. Проведение зачетных уроков по физической культуре (присутствуетвся группа; анализ, разбор, оценка). 2. Продолжение работы по проведению мероприятия воспитательного характера. 3. Сбор материала для психолого-педагогической характеристики ученика. 4. Проведение пробного педагогического анализа урока физической культуры. |
| *5 неделя:* | 1. Зачетные уроки по физической культуре. 2. Подготовка отчета по психолого-педагогической характеристике ученика. 3. Проведение мероприятия воспитательного характера. 4. Помощь учителю в организации и проведении спортивно-массовой работы в школе. 5. Проведение педагогического анализа урока. |
| *6 неделя:* | 1. Подготовка и проведение уроков (конспекты уроков). 2. Помощь учителю в организации и проведении спортивно-массовой работы в школе. 3. Подготовка и сдача отчетной документации на проверку методисту. 4. Проведение итоговой конференции в школе. |

Примерный индивидуальный план работы (4 недели):

|  |  |
| --- | --- |
| *1 неделя*: | 1. Составить план на год. 2. Составить план на четверть. 3. Составить тематический план по виду спорта для проведения секционных занятий. 4. Знакомство с прикрепленными классами. 5. Уголок студента. |
| *2 неделя:* | 1. Подготовка и проведения уроков (конспект уроков). 2. Знакомство с организацией спортивно-массовой работы в школе. 3. Знакомство и изучение работы КФК. 4. Помощь учителю физической культуры. 5. Подготовка информационно-компьютерных технологий (ИКТ) для использования на уроке физической культуры. |
| *3 неделя:* | 1. Проведение зачетных уроков по физической культуре (присутствуетвся группа; анализ, разбор, оценка). 2. Проведение педагогического анализа урока (хронометрирование и пульсометрия). 3. Помощь учителю физической культуры. |
| *4 неделя:* | 1. Подготовка к зачетному мероприятию по спортивно-массовой работе 2. Сдача материала по ИКТ для урока физической культуры. 3. Подготовка и сдача отчетной документации на проверку методисту. 4. Проведение итоговой конференции в школе. |

1.5 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1.5.1 ГОДОВОЙ ПЛАН

Годовой план - наиболее общий документ планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по четвертям, сериям и отдельным урокам; распределяются контрольные задания по выявлению качества учебной работы за отдельные периоды годового цикла;определяется цикличность повторения изучаемого материала с учетом обеспечения разносторонности оздоровительных и педагогических воздействий на занимающихся на протяжении всего учебного года.

Наиболее целесообразная форма плана-графика.

Таблица 1. Годовой план-график распределения программного материала

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть 27 ур. | II четверть 21 ур. | III четверть 30 ур. | IV четверть 24 ур. |
| сентябрь -октябрь | ноябрь - декабрь | январь - февраль - март | апрель - май |
| 1-27 | 28 - 48 | 49 - 78 | 79 - 102 |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |

1.5.2 ПЛАН УЧЕБНОЙ РАБОТЫ НА ЧЕТВЕРТЬ

На основе содержания годового плана-графика составляются планы учебной работы на каждую четверть. В них отражается все многообразие учебно-воспитательных задач, средств и методов их решения на каждом этапе обучения. В соответствии с практикуемыми в школе формами могут составляться поурочные четвертные планы или тематические.

Наиболее целесообразная форма плана-графика (3 четверть).

Таблица 2. План-график распределения программного материала на четверть (3 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | ... | 78 |
| 1. | Основы знаний  1.  2.  3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Умения и навыки  1.  2.  3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Развитие двигательных качеств  1.  2.  3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.5.3 КОНСПЕКТ УРОКА

Конспект урока - конечный документ планирования учебной работы, который составляется на основе плана на четверть. Его отличает детализация задач и содержания. В нем на основе частных задач четвертного плана должны быть отражены конкретные задачи урока, прежде всего по формированию двигательных умений и навыков как ведущих в школьном физическом воспитании. Затем уточняются задачи по развитию двигательных качеств, воспитательные и по формированию знаний. Задачи уточняются с учетом готовности учащихся к обучению на данном уроке.

В соответствии с задачами определяется содержание каждой части урока в такой последовательности: основная часть, подготовительная, заключительная. Намечается дозировка каждого упражнения с учетом задач урока и уровня подготовленности учеников. Определяются наиболее действенные методы обучения и воспитания, а также способы организации деятельности учащихся. Предусматривается осуществление контроля за качеством усвоения учебного материала, дополнительные индивидуальные и домашние задания.

Типовая форма конспекта приводится ниже.

Конспект урока №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

по физическому воспитанию учащихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_ класса

Задачи: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время проведения

Место проведения

Необходимый инвентарь

Литература

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание  урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Записи в конспекте должные быть краткими, но достаточно полными по смысловому содержанию; допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии.

*Задачи урока* перечисляются в такой последовательности: образовательные задачи по формированию двигательных умений и навыков; оздоровительные (включая развитие двигательных качеств); воспитательные; образовательные по обучению знаниям.

*В первой графе* обозначаются части урока и продолжительность каждой части с учетом возможности варьирования времени в 1 -2 мин.

*Во второй графе* записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начального построения), а также действия учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений).

*В третьей графе* обозначаются: все передвижения - в метрах или минутах; общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и пр.) - в количестве раз исполнения; перестроения - в количестве раз или во времени (когда используются однократно); игры - во времени. При этом целесообразно сочетать перечисленные показатели таким образом, чтобы в записи была наиболее полновыражена величина нагрузки по объему и интенсивности в совокупности.

Заполнение *графы четвертой* заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены методические приемы, используемые при обучении конкретным упражнениям, выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые следует обратить особое внимание в процессе обучения, даны указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. Например, использование положительных приемов поведения учащихся, отношения к работе, проявления моральных и волевых качеств и др. Здесь же указываются способы организации деятельности занимающихся, порядок смены мест занятий, снарядов и видов упражнений, подготовки и уборки инвентаря и т.п.: намечаются методы проверки и оценки качества учебной работы занимающихся; записывается содержание домашних заданий. Записи могут быть пояснены рисунком, чертежом и пр.

На основе ФГОС разрабатывается технологическая карта урока (конспект урока). Она имеет следующий вид.

**Технологическая карта урока (примерная)**

Ф.И.О.    
Предмет:    
Класс:    
Тип урока:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема |  |
| Цель |  |
| Задачи | Образовательные: Развивающие: Воспитательные: |
| УУД | * ЛичностныеУУД: * Регулятивные УУД: * Коммуникативные УУД: * Познавательные УУД: |
| Планируемые результаты | Предметные:   * Знать * Уметь   Личностные:  Метапредметные: |
| Основные понятия |  |
| Межпредметные связи |  |
| Ресурсы:   * основные * дополнительные |  |
| Формы урока | фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая |
| Технология |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дидактическая структура урока | Деятельность учеников | Деятельность учителя | Задания для учащихся, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов | Планируемые результаты | |
| Предметные | УУД |
| Организационный момент  Время:  Основные этапы: |  |  |  |  | (Познавательные УУД).  (Коммуникативные УУД).  (Регулятивные УУД). |
| Проверка домашнего задания  Время:  Этапы: |  |  |  |  |  |
| Изучение нового материала  Время:  Этапы: |  |  |  |  |  |
| Закрепление  нового материала  Время:  Этапы: |  |  |  |  |  |
| Контроль  Время:  Этапы: |  |  |  |  |  |
| Рефлексия  Время:  Этапы: |  |  |  |  |  |

Дидактическая структура урока составляется в соответствии с основными этапами урока, но может меняться в зависимости от типов урока.

**Технологическая карта урока физической культуры в 5 классе (примерная)**

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс: 5.

№ урока с начала учебного года: 1.

№ урока с начала четверти: 1.

Место проведения: спортивная площадка.

Продолжительность занятия: 45 мин.

**Пояснительная записка:** данный урок соответствует требованиям ФГОС, применены новые образовательные технологии (активные методы обучения) АМО и технологии интерактивного обучения (это обучение, погруженное в общение).

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК и легкой атлетики. Легкая атлетика: повторение ранее изученного материала |
| Цель | Формирование у обучающихся знаний о развитии легкой атлетики в РФ, повышение двигательной активности занимающихся |
| Задачи | Образовательные:   1. Ознакомить обучающихся с требованиями учебного процесса в 5 классе и содержанием раздела «Легкая атлетика». 2. Проинструктировать обучающихся по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики.   Обучающие:   1. Повторить специальные беговые упражнения и технику бега на короткие дистанции. 2. Способствовать развитию быстроты.   Воспитательные:   1. Способствовать установлению у обучающихся связей между учебными нормами и их мотивами, формированию основ организованности и дисциплинированности.   Оздоровительные:   1. Способствовать укреплению дыхательной, сердечнососудистой, опорно-двигательной систем занимающихся. |
| Проблема | Сформулировать важность и значение занятий легкой атлетикой |
| Тип урока | Комбинированный с образовательно-познавательной направленностью |
| Формируемые УУД | Личностные: мотивация к уроку (беседа)  Познавательные - овладеют знаниями в сфере истории л/а, (тесты «поиск лишнего»)  Коммуникативные - смогут адекватно передавать информацию (взаимоконтроль)  регулятивные – смогут контролировать свои действия (внимание) |
| Планируемые результаты | Предметные: Знать: ТБ на уроках ФК и л/а, историю развития л/а в РФ и известных спортсменов-легкоатлетов.  Уметь: выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции  Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи урока, поиска средств их осуществления  Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Основные понятия | Опорные: техника безопасности, легкоатлетические виды, СБУ, разминка, высокий старт.  Новые: исторические факты и имена отечественных спортсменов, самоконтроль |
| Межпредметные связи | История, математика, биология |
| Инвентарь и оборудование | Презентации и плакаты, наглядные пособия по истории развития легкой атлетики в РФ, портреты известных легкоатлетов, беговая площадка, фишки, свисток, флажок |
| Формы урока (формы организации деятельности учащихся) | Ф - фронтальная, И – индивидуальная, Г – групповая, Пт - поточная |
| Педагогические технологии.  Технологии физического воспитания | Здоровьесберегающая  Здоровьеформирующая  Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей, рекреационно-спортивная технология ФВ (*содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников, подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам*). |
| Учебное пособие | Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011 |
| Домашнее задание | Реферат на тему: «Известные легкоатлеты»;  §6, стр. 77-78;  принести тетрадь |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Доз-ка | ОМУ для мед. групп | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Формируемые УУД | Планируемые результаты |
| 1. Вводно-подготовительная часть (20 минут) | | | | | | |
| 1. Построение в шеренгу, приветствие, постановка задач урока. 2. Первичный инструктаж по ТБ на уроках ФК. 3. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. 4. Ознакомление с историей развития л/а в РФ и известными спортсменами-легкоатлетами. 5. Обычная ходьба, ходьба с изменением направления движения. 6. Бег в медленном темпе. 7. ОРУ в движении (см. приложение). | 1’  5’  2’  5’  1’  2’  4’ |  | Организует введение учащихся в урок; мобилизует к совместной деятельности.  Постановка проблемы. | Демонстрируют эмоциональную готовность к уроку  Фиксируют проблему | **Л:** учебно-познавательный интерес к л/а  **П:** формулируют понятие «лёгкая атлетика»  **К:**сформируют умения работать в коллективе  **Р:**овладеют способностью организации к уроку | **П:** Знать и выполнять: ТБ на уроках ФК и л/а.  Знать: историю развития л/а в РФ и известных спортсменов-легкоатлетов.  Уметь: выполнять ходьбу, бег, ОРУ.  **Л:** мотивация к изучению предмета  **М:**Овладеют способностью удерживать задачи урока |
| Дает инструктаж обучающимся по ТБ на уроках ФК и л/а.  Показывает презентацию (плакаты, наглядные пособия, портреты) по истории развития л/а, известные л/а | Активно участвуют в диалоге с учителем. Пытаются  сформулировать понятие «лёгкая атлетика» |
| Организует проведение разминки. Оценивает действия выполнения упражнений | Выполняют ходьбу, бег, ОРУ в движении |
| 1. Основная часть (19 минут) | | | | | | |
| 1. СБУ:   - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег приставными шагами левым/правым боком;  - выпрыгивания вверх;  - ускорения.   1. Бег на короткие дистанции    1. Создать представление о беге на короткие дистанции    2. Высокий старт (правильное положение рук и ног)    3. Выполнение высокого старта по команде    4. Повторное пробегание отрезков по команде:   - перестроение;  - выполнение упражнения.   1. Эстафеты:   - беговая с заданием теста «поиск лишнего»  - приставными шагами правым боком до фишки, обратно обычным бегом;  - приставными шагами левым боком до фишки, обратно обычным бегом. | 4’  20 м  20 м  20 м  20 м  2х20 м  9’  1’  2’  3’  3’  3х20 м  6’ | Обучающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, упражнение связанные с максимальной нагрузкой не выполняют или по силе своих возможностей (по показаниям врача). | Напоминает правильность выполнения СБУ.  Формирует проблему  Рассказывает и показывает обучающимся правильное выполнение техники высокого старта и бега на короткие дистанции.  Контролирует выполнение упражнений.  Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует и обобщает их ответы (по мере необходимости)  Организует показ и контроль за выполнением эстафет.  Выявляет победителя. | Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.  Задают вопросы.  Выполняют упражнения.  Анализируют.  Сравнивают собственное выполнение с правильным.  Смотрят и оценивают технику выполнения товарищей, активно участвуют в обсуждении (получается или нет, почему).  Решают проблему  Участвуют в эстафетах, а занимающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, помогают в судействе учителю. | **Р:** оценивать правильность выполнения упражнений  **Л:** учебно-познавательный интерес к учебному материалу  **К:** контролировать действия других учеников | П: Уметь: выполнять СБУ.  **П:** Уметь: выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции,  анализировать правильность выполнения техники бега на короткие дистанции.  **П:** Уметь: выполнять эстафеты  Знать: выдающихся л/а  **Л:** овладеют способностью к самооценке |
| 1. Заключительная часть (6 минут) | | | | | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Обсуждение поставленной проблемы,   подведение итогов урока.   1. Домашнее задание. | 1’  3’  2’ |  | Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты.  Рефлексия:задает вопросы рефлексивного типа  - что понравилось;  - что запомнилось;  - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.  Дает домашнее задание: подготовить реферат на тему: «Известные легкоатлеты Воронежской области» (к 15 уроку) .  Даёт краткое описание следующего урока | Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем.  Осмысливают собственные действия на уроке;  Решают проблему урока  Делятся на группы для подготовки рефератов.  Формулируют себе задание или задачу на дом (в зависимости от класса), записывают задание в дневники  Проговаривают план действий на следующем уроке. | **К:** формулировать собственное мнение и позицию  **Л:** умение применять л/а упражнения во внеурочной деятельности  **Р:** умение планировать свои действия | **П:** Знать: важность л/а упражнений  Уметь: раскрывать проблему урока,  обсуждать результаты совместной деятельности.  **Л:**  понимание роли и значения л/а в формировании  личностных качеств, в активном включении в здоровый образ  жизни |

1.5.4 ПЛАН АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Общие сведения об уроке. Дата проведения урока. Класс. Количество учащихся, занимающихся на уроке и присутствующих. Место проведения урока. Фамилия, имя, отчество преподавателя.
2. Подготовленность к уроку. Наличие конспекта урока. Оценка его содержания, полноты терминологической правильности записей, полноты и содержательности методических указаний. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря. Подготовленность учащихся к уроку.
3. Характеристика правильности постановки задач урока. (Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач). Взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего, соответствие задач урока подготовленности учащихся к условиям его проведения. Оценка степени решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе проведения урока.
4. Оценка построения урока. Рациональность распределения времени урока по частям (подготовительная, основная, заключительная). Рациональность расположения материала (видов упражнений) в частях урока в зависимости от характера задач, решаемых на уроке, от характера самого материала и требований к рациональному распределению нагрузки (физической, эмоциональной). Целесообразность распределения времени, отведенного на основную часть между отдельными видами упражнений. Соответствие подготовительной части урока содержанию основной части урока. Последовательность упражнений в подготовительной части урока. Целесообразность распределения времени на отдельные виды упражнений и заданий. Соответствие содержания и продолжительности заключительной части урока характеру урока и состоянию учащихся.
5. Оценка организации урока. Целесообразность выбора методов организации урока (соответствие содержанию урока, возрасту учащихся, условиям проведения урока) и их использование в процессе проведения урока. Целесообразность выбранных способов выполнения упражнений (поочередный, группами, индивидуальный, использование дополнительных заданий и др.). Использование приемов организации, обеспечивающих повышение эффективности урока, в частности, его плотности. Целесообразность использования площади зала, целесообразность размещения учащихся, оборудования, инвентаря. Рациональность приемов, используемых для подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. Эффективность использования помощников из числа учащихся.
6. Оценка методики обучения. Знание преподавателем техники изучаемых движений и методики обучения им. Правильность подбора упражнений для решения отдельных методических задач обучения. Владение методами обучения и рациональности использования их на уроке:

- методов обеспечения наглядности (пока, демонстрация, наглядных пособий, использование ориентиров и др.);

- словесных методов (дидактический рассказ, объяснение, указание, команды, словесные оценки и др.);

- методов упражнений (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод и др.).

1. Владение страховкой. Эффективность применения способов, направленных на повышение активности учащихся в процессе обучения.
2. Оценка методики воспитания физических качеств. Содержание работы по воспитанию физических качеств. Целесообразность подобранной методики по воспитанию физических качеств (содержание упражнений, дозировка, индивидуальный подход).
3. Характеристика нагрузки в уроке и ее оценка. Объем нагрузки в уроке, ее интенсивность. Характер «кривой» нагрузки. Соответствие объема и интенсивности нагрузки возрастным особенностям учащихся. Использование приемов регулирования нагрузки.
4. Оценка содержания и методики воспитательной работы. Содержание воспитательной работы на уроке (содействие нравственному, умственному и трудовому воспитанию учащихся). Характеристика применяемых на уроке методов ведения воспитательной работы. Оценка уровня воспитанности учащихся: дисциплинированность, активность в выполнении заданий учителя, проявление взаимопомощи и др. Оценка личности как воспитателя.
5. Заключение к уроку. Образовательная, оздоровительная и воспитательная ценность урока. Основные положительные стороны деятельности преподавателя. Рекомендации преподавателю к совершенствованию его педагогической деятельности. Примерная оценка проведенного урока в баллах.

Примечание: При характеристике физической нагрузки на уроке необходимо привести данные хронометрирования урока.

1.5.5 ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА

Анализируя полученные данные хронометража, студены более рационально будут подходить к распределению времени на уроке, как в отдельных частях его, так и в целом.

По характеру работы в уроке физической культуры различаются несколько видов деятельности учителя и учащихся класса:

- объяснение учителя и показ упражнений;

- выполнение учащимися упражнений;

- ожидание учащимися выполнения очередного задания и отдых после выполнения упражнений;

- построения, переход от одного вида занятий к другому, подготовка мест занятий, уборка оборудования и инвентаря, а также другие вспомогательные мероприятия.

Все виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют **общую плотность урока** – **ОП**.

При проведении урока могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными. Это может быть опоздание класса к началу урока или окончание урока до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий и поиски инвентаря, что нужно было сделать до урока и другие неоправданные потери времени, которые могут быть устранены в результате более оперативных и заранее продуманных действий педагога. В этом случае затраты времени определяются как «простой по вине учителя» и не входят в процент общей плотности урока.

Протокол хронометрирования ведется по форме:

Цель хронометрирования - научить студентов определять плотностьурока физической культуры.

Таблица 3. Протокол хронометрирования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока и виды деят-ти учителя и учащихся | Время  окончания  деят-ти | Время  выполнения  физ.упр. | Слуша­  ние,  объяс­  нение | Отдых  и  ожида­ние | Действие  по  организа­ции  урока | Простой | Прим. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В первой графе указывается часть урока «Подготовительная», «Основная», «Заключительная».

Во второй графе записываются выполняемые упражнения или действия учителя и учащихся, требующие затрат времени.

В третьей графе отмечаются все изменения времени после смены видов деятельности. Цифра в графе «Время окончания деятельности» будет увеличиваться на столько, сколько будет затрачено времени на той или иной вид деятельности. Если урок начнется и закончиться точно по звонку, то последняя цифра должна быть 45 (или 90, если урок сдвоен).

В графах 4-7 проставляется время, затраченное на соответствующий вид деятельности.

В том случае, если время на уроке было затрачено нерационально, педагогически не оправданно, оно фиксируется в графе «Простой по вине учителя». К таким затратам времени можно отнести опоздание учащихся к началу урока, окончание урока до звонка, подготовка мест занятий, которую можно было сделать до урока, и другие моменты, которые можно устранить при более серьезной, продуманной подготовке к уроку.

Хронометраж плотности урока рекомендуется выполнять вдвоем: один студент ведет наблюдение и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдение избирается один ученик, наиболее добросовестно выполняющий задания педагога. Хронометрирование видов деятельности на уроке требует известного навыка, поэтому перед контрольным хронометрированием рекомендуется выполнить 1-2 пробных. Приступая к хронометрированию, рекомендуется ознакомиться с содержанием предстоящего урока, чтобы в процессе работы облегчить себе запись. Запись в черновике может быть условной, понятной только лицу, ведущему наблюдение. В контрольном протоколе обобщенная запись каждого вида деятельности производится с соблюдением норм спортивной терминологии. Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности и при каждой попытке выполнения упражнения. Протоколы, отражающие только суммарное время, затраченное на данный вид упражнений, не принимаются.

После окончания урока черновые записи обрабатываются:

- против каждого показания секундомера в графы 4-8 разносится время отдельных видов деятельности. Для этого вычисляется разница между временем окончания данной деятельности и показаниями секундомера, соответствующими окончанию предыдущей деятельности;

- суммируется время каждой графы, определяющий вид деятельности или простой по вине учителя (4-8), отдельно в каждой части урока и в целом всего урока;

- высчитывается процент общей и моторной плотности урока.

Общая плотность урока - отношение рационально затраченного времени (сумма времени 4-7 граф) к общему времени урока.

**ОП = tp.з./to×100%,**

где ОП – общая плотность урока, %

tp.з. – рационально затраченное время, мин.

to – общее время урока, мин.

Моторная плотность урока - отношение времени, затраченного на выполнение упражнений (графа 4) к общему времени урока.

**МП = tф.у./to×100%,**

где МП – моторная плотность урока, %

tp.з. – время, затраченное на выполнение упражнений, мин.

to – общее время урока, мин.

По видам деятельности «Слуша­ние, объяс­нение»; «Отдых и ожида­ние»; «Действие по организа­ции урока» также рассчитывается плотность:

**Вид деятельности = tвиды деятельности/toбщее×100%,**

Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени (4-7 графы) должна равняться общей плотности урока.

**ОП = МП + Вид деятельности (%)**

Наглядно это равенство может выглядеть следующим образом (рисунок 2):

Рис. 2 - Хронометраж плотности урока

На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности учителя и оценка его умения правильно и рационально использовать время урока. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

Анализ прилагается к протоколу хронометрирования урока, которые вместе составляют единый документ.

1.5.6 ПРОТОКОЛ И КРИВАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Умение определять нагрузку на уроке поможет студентам в дальнейшем объективно оценивать свои действия и правильно планировать дозировку нагрузки учащимися класса. Для наблюдения избирается один учащийся из числа наиболее дисциплинированных, активных и добросовестно выполняющих задания учителя. Этот ученик должен быть заранее предупрежден о его роли в качестве объекта наблюдения.

Первая проба пульса берется перед звонком на урок. До этого необходимо убедиться, что наблюдаемый ученик находился в спокойном состоянии, т.е. показать пульса должен быть нормальным для данного ученика.

Продолжительность каждой пробы равна 10 секундам.

Периодичность взятия проб пульса может быть различной и зависит от характера выполняемой работы.

Рекомендуется брать пробы:

- через каждые 3 минуты, если характер работы постоянный (перестроения, ходьба, общеразвивающие упражнения и т.п.). Интервал менее 3-х минут нерационален, т.к. частое отвлечение ученика для взятия пробы не будет способствовать объективному определению нагрузки;

- после каждой части урока;

- после выполнения сложного упражнения, требующего большого напряжения (бег, упражнения на гимнастическом снаряде, прохождение этапа эстафеты).

Выполнение двух последних требований обязательно. От первого требования возможны отступления. Например, на 9 минуте нужно брать пробу пульса, но по ходу урока видно, что через 1-2 минуты закончится подготовительная часть урока. В этом случае проба берется не на 9 минуте, а на 10-11. Такое же решение должно быть принято в том случае, если наблюдаемый ученик выполняет упражнение. Проба пульса должна быть взята после его выполнения.

Пробу пульса нужно брать в моменты, не мешающие выполнять ученику задание учителя, но не реже, чем через 3-5 минут.

Не рекомендуется подзывать наблюдаемого ученика к себе, т.к. это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Студент-практикант, проводящий наблюдение, располагается недалеко от наблюдаемого ученика и в момент взятия пробы подходит к нему.

Результаты пробы записываются в протоколе, который составляется по форме:

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных урока физической культуры, проводимого

преподавателем\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

Школа №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся по списку\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Присутствовало на уроке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1.

2.

3.

Наблюдение велось за\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя ученика)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Время измерения | Пульс | |
| за 10 сек | за 1 мин |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

В первой графе проставляется порядковый номер каждого измерения.

Во второй графе записывается характер деятельности наблюдаемого учащегося.

В третьей графе проставляется время взятие пробы пульса.

В четвертой графе записываются количество ударов пульса за 10 секунд. Эта цифра умножается на «6» и результат записывается в графу.

На основе полученных данных вычерчивается графическое построение кривой пульса. По вертикальной оси откладывается показать частоты пульса, по горизонтальной - время измерения пульса.

Графическое построение кривой пульса дает более наглядное представление о нагрузке урока (рисунок 3). Рекомендуется в графическом изображении выделить части урока, слегка затушевав разными цветами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧСС | I часть | | II часть | | | III часть | | |
| 160 |  | |  | | |  | | |
| 150 |  | |  | | |  | | |
| 140 |  | |  | | |  | | |
| 130 |  | |  | | |  | | |
| 120 |  | |  | | |  | | |
| 110 |  | |  | | |  | | |
| 100 |  | |  | | |  | | |
| 90 |  | |  | | |  | | |
| 80 |  | |  | | |  | | |
| 70 |  | |  | | |  | | |
| 60 |  | |  | | |  | | |
| 0 |  | 15 | |  | 40 | |  | 45 |

Рис. 3 - График динамики пульса

На основании полученных данных необходимо дать письменный анализ нагрузки с выводами, оценкой дозировки упражнений и общей нагрузки урока. В заключении анализа высказать рекомендации проводящему урок.

Протокол пульсометрии, графическое построение кривой пульса и анализ полученных данных представляются как единый документ.

1.5.7 ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета коллектива

физической культуры « » 20 г.

План работы коллектива физической культуры

школы № \_\_\_\_\_на 20\_\_\_ - 20\_\_\_\_ уч.год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание работы | Дата  проведения | Ответственный |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА | | | |
| 1 | Провести общее собрание членов коллектива физической культуры.  Повестка дня:  - подведение итогов работы совета коллектива физической культуры;  - выбор нового совета коллектива физической культуры | 05.09. | Председатель КФК  Орг.сектор |
| 2 | Проводить заседание Совета коллектива физической культуры | 1 раз в месяц | --//-- |
| 3 | Провести в классах выборы физоргов | до 05.09. | --//-- |
| 4 | Разработать и утвердить:  - положение о школьной спартакиаде |  |  |
| 5 | Установить связь с ДЮСШ, в которых занимаются члены физкультурного коллектива школы | на  протяжении  года | Председатель  КФК |
| 6 | Провести семинары с физкультурным активом | до 05.05. | Отв. руков. секторов по видам спорта |
| 7 | Провести совещание физоргов по вопросу организации физкультпауз, физкульминуток. Разучить с инструкторами новые комплексы упражнений для физкультпауз. | 2 раза в мес. | Преподаватели ФК, учебно-спорт. сектор |
| 2. УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА | | | |
| 1 | Возобновить работу спортивных секций:  - общей физической подготовки  - легкой атлетики  - гимнастики  - волейбольной  - баскетбольной  - футбольной  - лыжной | с 05.09  с 05.09  с 05.09  с 05.09  с 05.09  с 05.09  с 2.10  с 05.09 | Учитель ФК Учитель ФК Ученица Тренер  Ученик Учитель ФК  Общественные  инструкторы |
| 2 | Провести собрания в спортивных секциях, выборы бюро секций, старост групп и капитанов команд | до 15.09 | Орг. сектор |
| 3 | Проводить учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях | по расписанию работы секций |  |
| 4 | Провести внутришкольную спартакиаду | по  положению | Совет КФК |
| 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| 1**.** | Начать работу в группах учащихся с ослабленным здоровьем | с 05.09 | Учитель ФК, врач |
| 2. | Организовать подвижные игры на больших переменах | на протяжении года | Члены КФК |
| 3. | Провести соревнования по подвижным играм | 03.01 | Орг. сектор учебн. сектор |
| 4. | Провести конкурсы на составление и выполнение: вольных упражнений комплексов утренней гимнастики | 28-29.03 | Физкульт. актив класса |
| 5. | Провести кроссы | 21-23.09  09.05 | Физкул-оздоров. сектор |
| 4.АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАДИСТСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1**.** | Провести беседы с целью вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом | на протяжениигода | Агит-пропаганд.  сектор |
| 2. | Создать лекторскую группу из числа лучших спортсменов и проводить регулярно доклады и беседы на спортивные темы | по 01.10 | --//-- |
| 3. | Выбрать редколлегию школьной спортивной газеты и обеспечить выпуск стенгазеты «Олимпиец» | до 15.09 | --//-- |
| 4. | Освещать спортивную жизнь школы, передавать новости спорта в стране, за рубежом по школьному радио | каждый  понедельник |  |
| 5. | Своевременно готовить афиши, плакаты и другую наглядную агитацию к спортивным и физкультурным мероприятиям. | на протяжении года | --//--  Спорт.  редколлегия |
| 5.ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА | | | |
| 1. | Подготовить спортивную базу для проведения учебной и спортивной работы:  - легкоатлетический сектор, беговую дорожку, яму для прыжков, полосу препятствии;  - игровые площадки;  - каток, хоккейное поле. | до 01.09 декабрь-январь | Хозяйственный  сектор |
| 2. | Изготавливать и ремонтировать спортивный инвентарь | на протяжении года | --//-- |

1.5.8 ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| детские  группы | подростковые  группы | юношеские  группы |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития лыжного спорта | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Гигиена спортсмена и врачебный контроль | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | - | 1 | 2 |
| 5 | Правила проведения и организации соревнований по лыжам. | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж, мелкий ремонт лыжного инвентаря. | 3 | 2 | 3 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 57 | 54 | 72 |
| 8 | Основы техники и тактики лыжника-гонщика | 70 | 70 | 116 |
| 9 | Соревнования | согласно календарному плану | | |
| 10 | Выполнение контрольный упражнений | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Инструкторская и судейская практика | - | 3 | 6 |
| 12 | Культурно-массовая работа | 6 | 6 | 6 |
|  | ИТОГО: | 144 | 144 | 216 |

1.5.9 ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Составляется по общепринятой форме с учетом условий проведения соревнований в данной школе.

При составлении положения следует помнить, что оно должно давать исчерпывающий ответ, как организаторам, так и участникам соревнований на все вопросы, которые могут возникнуть в связи с проведением данного соревнования.

Вначале необходимо точно определить характер соревнований (первенство школы или соревнования, посвященные какой-то дате), а затем последовательно раскрыть следующие разделы:

- цели и задачи соревнования;

- время и место проведения;

- руководство соревнованиями;

- участники соревнований зачет;

- определение победителей;

- награждение победителей;

- заявки (указать сроки и условия их представления, дать формы заявки). Здесь же указывается время и место проведения заседания судейской коллегии.

***Форма заявки***

ЗАЯВКА

на участие в первенстве школы

по мини-футболу команды \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Год рождения | Виза врача |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

Классный руководитель

Физорг класса

Врач

1.5.10 ОТЧЕТО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

1. Краткие объективные данные о школе, и о классе, в котором проводилась учебно-воспитательная работа.

2. Участие в общественных и учебно-воспитательных мероприятиях в процессе педагогической практики.

3. Количество и краткий анализ проведенных уроков физкультуры, самостоятельно и в качестве помощника.

4. Количество и виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, в режиме учебного дня, подготовленных и проведенных самостоятельно.

5. Обоснуйте собственное мнение о мере готовности школы к реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

6. Количество и краткий отзыв о посещенных уроках по другим предметам в прикрепленном классе.

7. Спортивно-массовые мероприятия, подготовленные и проведенные самостоятельно и составе группы практикантов.

8. Краткое содержание подготовленных самостоятельно и проведенных воспитательных мероприятий в прикрепленном классе.

9. Заключение и выводы. Предложения об улучшении подготовки студентов к практике. Какие виды деятельности вызвали особую трудность? Почему? Что привлекает к педагогической деятельности, что отталкивает?

Сценарий, программа физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

СВЕДЕНИЯ О ШКОЛЕ

1.Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

2.Организатор внеклассной

и внешкольной работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

3.Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

4.Адрес школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

5.Телефон: директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

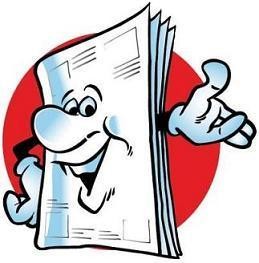
учительская\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчества)

**РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕМУ УЧИТЕЛЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**

2.1 ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Молодой учитель, начинающий свою педагогическую деятельность в школе, нередко теряется. Знаний, полученных в вузе, достаточно, но школьная практика показывает, что молодым учителям не хватает педагогического опыта. В начале своей работы молодому педагогу важно обратить внимание на ряд особенностей школьной жизни.



**Советы молодому учителю при подготовке к уроку (алгоритм действий)**

В деятельности учителя ФК выделяется следующие компоненты:

*1. Конструктивный компонент*– это планирование учителем своей работы.

*2.Организаторский компонент*– умение организовывать как свою деятельность, так и деятельность учащихся.

*3.Коммуникативный компонент -*выражается в общении его с учащимися, организации взаимоотношений между ними, установлении и поддержании контактов, обмене информацией, организации взаимоотношений между членами одного отделения команды.

*4. Гностический компонент*– это знание учителя, его эрудиция.

Представленные компоненты реализуются в следующих формах деятельности учителя физической культуры.

**Формы деятельности учителя физической культуры**

**Работа в школах**

**Работа вне школы**

По месту жительства учащихся

Внеклассная

Классная

Проведение занятий в секциях

Проведение уроков

Работа в лагерях труда и отдыха

Проведение внутришкольных соревнований

Проведение спортивных праздников

Проведение туристских походов, военно-патриотических игр

Проведение просветительский работы с учащимися и родителями

Рис.4. - Формы деятельности учителя физической культуры

(по Е.П. Ильину)

В своей работе учитель физической культуры опирается на понятия:

***1.Физическая культура*** *- это совокупность материальных духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.*

***2.Физическая культура личности*** *- это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.*

***3.Физическое воспитание*** *представляет собой целесообразный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих социально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам общества.*

***4.Спорт*** *– собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение высокого спортивного результата.*

***5.Физическая подготовка*** *– процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание двигательных качеств и навыков и подготовку организма спортсмена к максимальным нагрузкам в условиях соревнований.*

***6.Физическая подготовленность*** *– результат физической подготовки.*

***7.Физическое развитие*** *– закономерный процесс становления и изменения форм и функций организма человека, совершающихся под влиянием условий жизни, в частности физического воспитания.*

***8.Физическое образование*** *– результат овладения физическими упражнениями и системой специальных знаний, обеспечивающих способность к их самостоятельному изучению и использованию в жизни.*

***9.Физкультурное образование*** *– результат специального обучения, определяющий меру профессиональной подготовленности, удостоверенной соответствующим дипломом.*

***10.Физическое совершенство****- исторически сложившееся представление о мере здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности, которая наиболее оптимально отвечает требованиям трудовой, общественной и военной деятельности, а также творческого долголетия людей.*

Представленные понятия тесно взаимосвязаны между собой и образуют систему.

.

*совокупность материальных духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.*

*подчеркивает прикладную направленность физического воспитания*

*исторически сложившееся*

*представление о мере здоровья и*

*уровне всесторонней физической подготовленности, которая наиболее оптимально отвечает требованиям*

*трудовой, общественной и военной деятельности, а также творческого долголетия людей.*

Рис. 5. - Основные понятия физической культуры

Эффективность работы молодого учителя должна опираться не только на опыт, полученный путем проб и ошибок, но и на знание возможных трудностей, что могут возникнуть в процессе педагогической деятельности. В таблице 1 представлен примерный комплекс проблем и трудностей, с которыми может столкнуться начинающий учитель.

**Таблица 4. Классификация ошибок, допускаемых начинающим учителем**

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки, связанные с взаимоотношениями с учащимися  http://konkovo.mos.ru/upload/medialibrary/22c/42473790.jpg | - проявление невнимания к одаренным детям;  - проявление невнимания к отстающим детям;  - предъявление непосильных требований к учащимся;  - необдуманность принимаемых решений в отношении недисциплинированных учащихся;  - нетребовательность к учащимся в стремлении завоевать «дешевый» авторитет;  - проявление фактов грубого обращения с детьми;  - стремление установить контакт и взаимопонимание путем сокращения расстояния «учитель - ученик»;  - неуверенность в себе, в правильности своего поведения в тех или иных случаях;  - незнание психологии детского возраста, непонимание причин того или иного поступка учащимися;  - невыполнение данных учащимся обещаний;  - неоправданная апелляция по мелочам к руководству школы;  - излишняя придирчивость, чрезмерная суровость в отношении к детям;  - жалобы на детей родителям, классному руководителю, учителям. |
| Ошибки, связанные с взаимоотношениями с учителями  http://wiki.soiro.ru/images/RRR_pedsovet_fgos_2014_Sr.jpeg | - неуважение к опыту и мудрости старших;  - бестактность в обращении со старшими;  - стремление уединиться, чтобы не участвовать в жизни коллектива;  - пренебрежение к сложившимся традициям коллектива;  - неблагодарность за помощь, которую оказывает учитель;  - обсуждение учителей «за глаза» или вместе с детьми. |
| Ошибки, связанные с взаимоотношениями молодых учителей между собой  http://politcom.org.ua/wp-content/uploads/2103.jpg | - необъективная оценка результатов работы своих товарищей;  - отсутствие критического отношения к поведению товарищей;  - нетребовательность друг к другу;  - неумение преодолеть сложившиеся в студенческой среде отношения в новой обстановке (вместо «Вы» - «ты», вместо «Геннадий Иванович» - «Гена»). |
| Ошибки, связанные с недостаточным уровнем воспитанности и общей культуры молодого учителя  http://school2-mozdok.narod.ru/NEWnew/13.gif | - стремление переложить порученное дело на другого;  - невыполнение прямых обязанностей;  - отсутствие инициативы и творческого начала в работе;  - недисциплинированность;  - нарушение норм и правил этикета. |
| Ошибки, связанные с недостаточной общей и «технической» подготовкой молодого учителя к самостоятельной работе | - недостаточное знание предмета и методики изложения;  - неумение управлять своим состоянием;  - отсутствие навыков общения;  - неотработанная дикция, жесты, мимика, движение;  - неумение правильно действовать в различных ситуациях;  - медленная реакция, рассеянность на уроке;  - мышечные зажимы, скованность. |
| Ошибки, связанные с переоценкой начинающим учителем своих сил и возможностей  http://www.sakvojag.net/media/k2/items/cache/eea667099f186952a7d1161c03277be7_L.jpg | - самоуверенность и высокомерие, выражающиеся в неприятии советов, рекомендаций учителей;  - формальное отношение к выполнению своих обязанностей;  - категоричность суждений. |

**Соблюдение правил, обеспечивающих успешное проведение урока учителем физической культуры:**

***общие:***

1. Определить место урока в теме, а темы - в годовом курсе, выделить общую задачу урока.

 2. Отобрать три вида книг, относящихся к теме урока: научные, научно-популярные, методические. Познакомиться с их содержанием.

 3. Просмотреть учебную программу, перечитать пояснительную записку, выяснить, что требуется от учителя в программе к данному уроку.

 4. Восстановить в памяти материал учебника, отобрать опорные знания, умения и навыки.

 5. Конкретизировать задачи урока, выделить ведущую, сформулировать и зафиксировать ее в плане.

 6. Выделить главную идею урока. Определить, что должен понять, запомнить ученик на уроке, знать и уметь после урока.

 7. Обозначить, какой учебный материал сообщить ученикам, в каком объеме, какими порциями, какие интересные факты, подтверждающие ведущую идею, узнают на уроке школьники.

 8. Отобрать содержание урока в соответствии с его задачей, обдумать методы ведения урока, выбрать наиболее эффективные способы изучения нового материала, а также формирования новых знаний, умений и навыков.

 9. Записать предусматриваемый ход урока в конспект урока.

***частные:***

1. Быть собранным, четко и ясно ставить задачи перед учениками, последовательно вести их к намеченным целям.

2. Быть доброжелательным, не оскорблять учеников, не возмущаться их незнанием или непониманием. Помнить, что если большинство учащихся чего-либо не знает, не понимает, ошибку надо искать в способах организации их деятельности.

3. Не перебивать ученика, дать ему договорить. Нечеткий ответ может быть следствием неясного вопроса.

4. Задания и инструктаж к ним должны даваться ясно, кратко, с обязательным выяснением, как поняли ученики требование.

5. Пристально следить за откликом учеников на объяснение, задание, требование. Потеря внимания - сигнал о необходимости изменить темп, повторить изложенное или включить в ход урока дополнительный материал.

6. Помнить, что показателем внимания могут быть активное слушание, сосредоточенность на задании.

7. Экономить время, вовремя начинать урок, заканчивать его со звонком, не допускать длинных сентенций, «проработок» отдельных учеников.

8. Предъявленное требование к ученикам обязательно реализовать. Ни одно требование на уроке не следует декларировать.

9. Темп урока поддерживать интенсивным, но посильным для большинства.

10. Стимулировать вопросы учащихся, поддерживать инициативу, одобрять их осведомленность.

#### 2.2 ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физи­ческих упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* - это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку - значит строго регламенти­ровать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упраж­нений, затратами времени на занятия, километражем преодолен­ного расстояния (дистанции) и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорос­ти движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических уп­ражнений представляет собой обратно пропорциональную зави­симость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсив­ность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки мо­гут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполнен­ную работу. Ее показатели - частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних при­знаков по степени утомления при физических нагрузках представ­лена ниже, в таблице 5.

#### Таблица 5. Внешние признаки утомления

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Степень утомления** | | |
| **легкая** | **значительная** | **очень большая** |
| Цвет кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление носогубного треугольника. |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, головы и туловища | Очень сильное потоотделение, выступление соли |
| Дыхание | Учащенное ровное | Значительное учащение, периодически через рот | Резко учащенное, поверхностное, появление одышки |
| Движения | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д. | Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др. |

Все указанные выше показатели в различной степени и раз­личных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**Все указанные выше показатели** в различной степени и раз­личных отношениях **отражают величину воздействия физической нагрузки** на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Теоретико-методическую **основу оптимального дозирования на­грузок составляют закономерности адаптации организма** к воз­действию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого, сформулированы и научно обоснованы следую­щие методические положения: *адекватность нагрузок* (соответ­ствие индивидуальным функциональным возможностям организ­ма), *постепенность повышения нагрузок* (обеспечивающая разви­тие функциональных возможностей), *систематичность нагрузок* (их последовательность и регулярность).

**Физические нагрузки** в каждом конкретном случае должны быть **оптимальными по своим параметрам** (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Не­достаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учеб­ного времени, а чрезмерные - наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздей­ствие становится привычным и перестает быть развивающим сти­мулом. По указанной причине постепенное увеличение физичес­кой нагрузки является необходимым требованием.

Наиболее информативным, объективным и широко использу­емым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

**Классификация физической нагрузки.** Чтобы оценить воздействие и влияние физической нагрузки на организм школьника, можно пользоваться следующей ее классификацией.

*1. Зона низкой интенсивности.* Упражнения в этой зоне выполняются с малой интенсивностью и скоростью, ЧСС не превышает 100–120 уд./мин.

*2. Зона умеренной интенсивности.* Это примерно 50% от максимальной нагрузки. При работе в этой зоне деятельность всех органов и мышц происходит за счет использования кислорода, величина ЧСС достигает 130–160 уд./мин. Предельное время работы в этой зоне составляет для детей младшего школьного возраста – 15–16 мин., среднего школьного возраста – 20–30 мин., старшего школьного возраста – 30–60 мин. Учителю физической культуры надо учитывать эти данные при планировании нагрузки на уроках, дополнительных занятиях и при организации самостоятельных занятий по физической культуре. В старших классах для развития выносливости надо включать в урок бег продолжительностью от 10 до 15 мин., на уроках во втором полугодии время работы в этой зоне возрастает до 20–30 мин. (кроссы, лыжная подготовка и т.п.).

*3. Зона большой интенсивности.*Это около 70% от максимальной нагрузки. Упражнения в этой зоне интенсивности вызывают наибольшее напряжение организма. Время работы в этой зоне не должно превышать 4–7 мин. у младших школьников и 10 мин. – у старших.

Учителю физической культуры надо учитывать, что при выполнении нагрузок в этой зоне работоспособность у девочек-подростков 13–14 лет несколько ниже, чем у девочек 11–12 лет, что обусловлено перестройкой в организме. Тем не менее не стоит забывать, что регулярное выполнение циклических упражнений при ЧСС 150–180 уд./мин. наилучшим образом способствует развитию аэробно-анаэробных возможностей организма. В этой связи возрастает роль занятий лыжной подготовкой, которые при прохождении части дистанции в высоком темпе (при ЧСС 150–170 уд./мин.) обеспечивают хороший тренировочный эффект.

*4. Зона субмаксимальной, или высокой, интенсивности.* Это примерно 80% от максимальной нагрузки. Предельная продолжительность выполнения циклических нагрузок в этой зоне составляет у младших школьников порядка 50 сек. (бег на 30 м, ускорения по 20 м, бег на 15–20 м), а у старших школьников – 1 мин.

Хорошим нагрузочным упражнением являются прыжки со скакалкой в максимальном темпе. В процессе тренировки длительность выполнения этого упражнения не должна превышать: у младших школьников – 10 сек., у учащихся 11–12 лет – 15 сек., у старших школьников – 20–25 сек. Упражнения со скакалкой на определенное количество прыжков за 1 мин. требуют очень хорошей подготовки. Время отдыха между упражнениями должно быть примерно таким же, как и время работы.

Для развития силы в этой зоне используется 2–3 упражнения с количеством повторений 4–10 раз в зависимости от отягощения и подготовленности учащихся.

На занятиях по силовой подготовке для юношей 10–11-х классов целесообразно использовать упражнения с гирей весом 16 кг в режиме 3–4 подхода по 6–12 повторений с интервалом отдыха 1–1,5 мин. в темпе 15 движений за 1 мин. Не следует забывать и про статические упражнения.

*5. Зона максимальной интенсивности (100%).*Предельное время выполнения циклических нагрузок составляет порядка 10 сек. Эта работа осуществляется организмом только за счет анаэробных источников энергии.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

**Регулирование параметров нагрузки на уроке** физической куль­туры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами.

**Способы дозирование физических упражнений**

По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку и т.д.)

По темпу выполнения (медленно, быстро, средне)

По количеству повторений

По амплитуде движений (большая, средняя, малая)

По активности выполнения (активные, пассивные, активно-пассивные)

По сложности выполнения (простые, сложные)

По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафеты и др.)

По количеству дыхательных упражнений в одном занятии

По использованию предметов, снарядов, тренажеров, амортизаторов и др. Выполнение упражнений на сопротивление, в воде, в горку, по песку и др.

По применению специальных скользящих плоскостей, роликовых тележек, подвесок, надувных поясов, манжеток для нижних конечностей (при гидрокинезотерапии)

По изменению суммарного количества упражнений

По увеличению или уменьшение времени (интервалов) и харак­тера отдыха между выполнением упражнений.

По варьированию применяемых методов (равномерный, игро­вой, соревновательный и др.);

По проведению занятий на обычной, увеличенной или умень­шенной площадке (в спортивных играх)

По изменению длины дистанций в беге, плавании, лыжах

Рис. 6. Способы дозирования нагрузки

В каждом конкретном случае преподавателем применяются наи­более оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

2.3. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одним из средств решения оздоровительных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современной школы.  В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в школьном образовании:

**Санитарно-гигиенический блок:**

- обеспечение санитарно-гигиенических условий обучения в соответствии с требованиями САНПИНа: воздушно-капельный режим, освещение, учебная нагрузка, питание, медицинское обслуживание учащихся.

**Медицинский и психолого-физиологический блок:**

- проведение мониторинга состояния обучающихся и педагогов;

- проведение психолого-физиологических исследований обучающихся;

- оказание консультативной помощи в сложных жизненных ситуациях.

**Физкультурный блок:**

- организация оптимального двигательного режима;

- формирование профессиональной пригодности;

- повышение физической подготовленности и адаптации;

- укрепление здоровья занимающихся учащихся и педагогов и профилактика профессиональных заболеваний.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Психолого-педагогический блок:**

- сбор модульной информации о состоянии здоровья каждого учащегося;

- модуль оптимальной нагрузки по общеобразовательным и специальным предметам;

- модуль дифференцированного обучения;

- модуль обучения специальной компетентности учащихся;

- система самоанализа результативности работы педагогов, мастеров п/о, психолога, медицинского работника.

**Рис. 7. Направления реализации профилактических здоровьесберегающих технологий**

**Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется на основе формирования у учителя культуры здоровья, его ценности и значимости в жизни человека.**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Здоровый образ жизни

**Когнитивный компонент**

Когнитивный компонент ФК личности

Физическое здоровье

Профессиональное здоровье

Когнитивный компонент профессионально-прикладной ФК личности

**Физическая культура личности**

**Мотивационно-ценностный компонент**

Мотивационно-ценностный компонент ФК личности

***Профессионально***

***-прикладная физическая***

***культура личности***

Мотивационно-ценностный компонент профессионально-прикладной ФК личности

**Деятельностный компонент**

Деятельностный компонент ФК личности

Деятельностный компонент профессионально-прикладной ФК личности

Нравственное здоровье

Психологическое здоровье

**Рис. 8. Структура культуры здоровья человека**

**2.4 НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Дайте рассмотрим, как нетрадиционными способами можно обучать  детей, возьмем несколько ситуаций:

- нет в школе инвентаря пригодного для занятий.

- в зале занимается сразу несколько классов.

- спортивный зал непригоден для занятий (и такое в наше время может случиться).

- работа с детьми с ослабленным здоровьем.

- третий час урока физической культуры.

**1 ситуация – в школе нет инвентаря пригодного для занятий.**

**- изготовление и использование нестандартного оборудования;**

**- использование новых видов двигательной активности (аэробика, кроссфит);**

**2 ситуация – в зале занимается сразу несколько классов.**

Тут немного нам проще, если два класса, да еще и одна параллель, то проводим вводную часть урока каждый на своей половине зала и даем игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол и т.д. Проще говоря, устраиваем соревнования между классами, это при условии что они уже умеют играть в предложенные виды спорта, а если нет, то так же на своих половинах зала обучаем их или соединяем классы вместе и проводим обучение всех вместе, но к сожалению интенсивность урока снижается. Поэтому в конце урока все равно даем игры с элементами обучаемого вида спорта.

Но зачастую бывает, так что в зале занимаются классы разных возрастов. К примеру, можно так же соединить эти два класса и проводить упражнения в парах (в паре один младший, а другой старший ученик), старший будет помогать младшему осваивать новые упражнения, тем самым мы не только обучаем детей различным упражнениям, но и прививаем старшеклассникам чувство взаимопомощи, ответственности за своего подопечного.

**3 ситуация – спортивный зал непригоден для занятий.**

В теплое время года, когда у нас есть возможность заниматься на улице, вопросов по поводу занятий возникает мало, улица – это большая площадка для наших уроков и фантазии учителя. Но в то время когда мы с вами не можем выйти на улице, начинаем думать, как и что нам делать.

- урок в актовом зале: актовый зал школы, это практически то же что и спортивный зал, тут нам в помощь может прийти наш друг магнитофон, ОРУ, аэробика, подвижные игры, ОФП – это всё можно проводить под музыку. Детям очень нравится музыкальное сопровождение на уроках.

- урок в рекреации или в зале для занятий хореографии:  в таких местах особо не разгуляешься, особенно в хореографическом зале: зеркала и т. д. ведь у каждого ребенка есть дома такой замечательный инвентарь как ракетка для бадминтона (если их нет в школе), каждый ребенок может сам принести свою ракетку на урок, но ведь места мала, а волан будет улетать далеко, тогда берем с вами обычный воздушный шарик и очень замечательно начинаем с ним играть.

Так что можно проводить и волейбол с воздушными шариками и подвижные игры и эстафеты. Или приобрести, если нет в школе, легкий поролоновый мяч, и разделив детей, к примеру, на 3 команды, две команды отдыхают,  одна играет в «Салки мячом» и не травмоопасно и весело. Эту же игру можно проводить и в актовом зале,  чтобы игра не затягивалась включаем музыку и даем водящему 1 минуту чтобы всех осалить.

Игра «Хвостики» так же подходит для малых помещений, так же делим всех на команды, водящий должен сорвать у всех ленточки так же за определенный промежуток времени.

Эти игры развивают ловкость, внимание, скорость.

**4 ситуация – присутствие на занятиях детей с ослабленным здоровьем.**

Есть периоды, когда количество заболевающих и выздоравливающих детей возрастает и они, как правило, не могут посещать занятия физической культурой. Сидеть в течении 45 минут таким детям тяжело: им скучно, неинтересно и они начинают развлекать себя. Учителю сложно уследить и за процессом обучения детей на уроке и за теми, кто присутствует, хотя они должны выполнять задания: наблюдать за ходом занятие, делать записи по заданию учителя. В таких условиях сделайте выздоравливающих учеников своими помощниками: поручите разложить легкое оборудование, фиксировать результаты, следить за ошибками и нарушениями правил (это дети будут делать с удовольствием).

Если справка ребенка освобождает его от занятий в течение нескольких уроков, то поручите ему подготовить доклад на определенную тему. Это сделает его полноправным участником урока и позволит получать оценки.

Предложите ребенку стать фотооператором. У детей, как правило, есть хорошие телефоны с фотокамерой и пусть его заданием будут смешные снимки.

Научите ученика вести запись игры и результатов игры (например, в волейболе и настольном теннисе есть специальная запись игры), по итогам которой вы вместе с вашим помощником подготовите доклад.

Привлекайте таких детей к организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий: информаторов, судей и т.д.

**5 ситуация – третий час физической культуры.**

С недавних пор нам ввели третий час урока физкультуры, и мы сразу столкнулись с тем, что нет места для занятий, все занято другими классами, а ставить в зал по 3 класса очень опасно.

Мы можем с вами договориться с администрацией школы, чтобы она нам выделила любой свободный класс. Давайте мы не только будем развивать детей физически на уроке, но и умственно. Сейчас все меньше и меньше детей, которые знают, в каком году была Олимпиада в Москве, кто является основателем Олимпийский игр современности, откуда к нам пришел тот или иной вид спорта.

В настоящие время редко в каком кабинете нет мультимедийного сопровождения, можно разделив класс на команды проводить викторины, КВН или просто давать творческие задания, чтобы это не был скучным уроком за партой.

***И важно помнить:***

*плохой учитель описывает,*

*хороший – объясняет,*

*отличный – показывает,*

*а великий – вдохновляет.*

2.5 ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Современное образование в России перешло на Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения (ФГОС). Перед образовательными учреждениями поставлена задача, которая предполагает воспитание гражданина современного общества, человека, который будет учиться всю жизнь. Целью современного образования становится развитие ученика как субъекта познавательной деятельности.

Особенность ФГОС нового поколения – деятельностный характер, который ставит главной задачей развитие личности ученика. изменяются и технологи обучения, внедрение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) открывает значительные возможности расширения образовательных рамок по каждому предмету в общеобразовательном учреждении. Система образования отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков, формировки стандарта указывают реальные виды деятельности, которыми учащийся должен овладеть к концу обучения.

Неотъемлемой частью нового стандарта являются универсальные учебные действия (УУД). УУД в широком смысле – это «умения учиться», т.е. совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Представлены четыре вида УУД: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные.

Таблица 6. Виды универсальных учебных действий и применяемые технологии для формирования УУД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
| Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;  Ученик умеет делать нравственный выбор;  Ученик способен к волевому усилию;  У ребенка развита рефлексия;  У ребенка сформирована учебная мотивация;  Ребенок умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку | Ученик умеет составлять план действий;  Ученик осознает того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения;  Ученик может поставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено уч-ся, и того, что еще неизвестно;  Ученик способен к волевому усилию;  У ученика развита рефлексия;  Ученик владеет навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля;  У ученика сформирован внутренний план действий;  Ученик перед тем, как начать действовать определяет последовательность действий | Ребенок умеет слушать и слышать;  Умение выражать свои мысли, строить высказывание в соответствие с задачами коммуникации;  Ученик может структурировать найденную информацию в нужной форме;  Может создавать устные и письменные высказывания;  Ребенок умеет выбирать наиболее подходящий способ решения проблемы, исходя из ситуации;  Ребенок владеет операциями сериации (упорядочение предметов по некоему признаку), классификация, умеет устанавливать причинно-следственные связи;  Ребенок может проанализировать ход и способ действий;  У ребенка сформированы умения анализа и синтеза;  Ребенок умеет вести поиск и выделять необходимую информацию | Ученик умеет составлять план действий;  Ученик умеет договариваться несиловыми методами;  Ученик умеет вступать в диалог;  Ребенок может сотрудничать с другими людьми;  Ребенок умеет решать учебные проблемы, возникающие в ходе групповой работы, фронтальной работы;  Ученик может отслеживать действия партнера;  Ребенок умеет слушать и слышать;  Умение выражать свои мысли, строить высказывание в соответствие с задачами коммуникации;  Ребенок может осуществлять продуктивное взаимодействия с детьми и взрослыми;  Ребенок может интегрироваться в группу свестников |

В соответствии с ФГОС предъявляются новые требования к результату обучения в целом и в частности по физической культуре. Результативность оценивается по трем составляющим: метапредметным, предметным, личностным результатам.

Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не в полном объеме можно применять на уроках физической культуры.

Методика формирования УУД на уроках физической культуры направлена на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, поиск и формулирование цели, а также систематизацию полученных знаний и умений.

Таблица 7. Требования к результатам освоения основной образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты**  **(готовность и способность учащихся к саморазвитию)** | **Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные)** | **Предметные результаты**  **(получение новых знаний и применение их)** |
| - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата;  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;  - выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

Таблица 8. Виды и содержание УУД, формируемые на уроках физической культуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопределение  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

Таблица 9. Применяемые технологии для формирования УУД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
| Учитель находит способ увлечь детей знаниями;  Учитель учит ребенка делать нравственный выбор в рамках работы с ценностным материалом и его анализом;  Учитель включает детей в открытие новых знаний;  Учитель помогает ребенку найти самого себя;  Учитель показывает то, что ошибка -  это нормально – главное уметь учиться на ошибках;  Учитель ненавязчиво транслирует детям позитивные ценности, позволяя им прожить из на собственном примере;  Учитель ненавязчиво транслирует смысл учения детям;  Учитель создает проблемную ситуацию и мотивирует детей на открытие нового знания | Учитель на уроке уделяет большое внимание самопроверке детей, обучая их как можно найти и исправить ошибку;  Учитель учит ребенка ставить цели и искать пути их достижения, а также решения возникающих проблем;  В конце выполнения задания, конце урока учитель вместе с детьми оценивают то, чему научились, что получилось, а что нет;  Учитель учит детей планировать свой досуг;  Учитель формирует у детей содержательную оценку и самооценку | Учитель учит детей тем навыкам, которые им пригодятся в работе с информацией;  Учитель включает детей в открытие новых знаний;  Учитель учит ребенка ставит цели и искать пути их достижения;  Учитель учит детей способам эффективного запоминания и организации деятельности;  Учитель на уроке использует специализированные развивающие задания;  Учитель на уроке использует интерактивные возможности ИКТ;  Учитель дает детям возможность самостоятельно выбирать задания из предложенных;  Учитель побуждает детей к формулированию учебной проблемы и поиску решения этой проблемы | Учитель обучает детей приемам работы в группах;  Учитель показывает, как можно прийти к единому решению в работе в группах;  Учитель включает детей в конструктивную деят-ть, коллективные творческие дела, привлекая их к организации мероприятий и поощряя инициативы детей;  Учитель учит ребенка ставит цели и искать пути их достижения;  Учитель учит разным способам выражения своих мыслей, искусству спора, отстаивания собственного мнения, уважения мнения других;  Учитель активно включает каждого в учебный процесс, а также поощряет учебное сотрудничество между учениками;  Учитель и ученики вместе решают возникаемые учебные проблемы;  Учитель организует работу в парах сменного состава, в рамках учебных станций;  Учитель организует конструктивную совместную деятельность;  Учитель при организации групповой работы учитывает степень сформированности коммуникативных навыков |

Наибольшим потенциалом в формировании УУД являются такие разделы, как гимнастика и спортивные игры. Тем не менее, учитывая разделы программы, рекомендуется организовать работу по формированию УУД следующим образом:

Таблица 10. Формирование УУД в процессе обучения различным видам двигательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды УУД | Легкая атлетика | Гимнастика | Спортивные игры | Лыжная подготовка |
| Личностные |  | + | + |  |
| Регулятивные | + | + |  | + |
| Познавательные | + | + |  | + |
| Коммуникативные |  |  | + |  |

2.6 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наиболее эффективной формой контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование. Учитель физической культуры проводит контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

* + на быстроту и координацию;
  + на скоростно-силовые качества и гибкость;
  + на силу;
  + на выносливость.

Тестирование проводится дважды в течение учебного года (в сентябре и в мае) по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся в классе, допущенных к урокам физической культуры.

Места выполнения контрольных упражнений, инвентарь, протоколы (отдельно для девочек и мальчиков) должны быть заранее подготовлены.

Для получения более достоверного результата при тестировании необходимо соблюдать правила.

**1.  Двигательно-координационные способности.**

Челночный бег 4 х 9 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 х 5 х 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**2.  Гибкость**

Наклон вперед.

**А.**из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающие линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

**Б.** Из положения стоя.(11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибивается рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

**3.  Сила.**

Подтягивание в висе (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и. п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удается зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

**4.  Выносливость сердечно-сосудистой системы.**

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

-  для мальчиков 7-10 лет – 300 м

-  для мальчиков 11-12 лет – 500 м

-  для мальчиков13-14 лет – 1000 м

-  для юношей 15-16 лет – 2000м

-  для юношей лет – 3000 м

-  для девочек 7-11 лет – 300м

-  для девочек 12 – 13 лет – 500 м

-  для девочек 14 – 15 лет – 1000м

-  для девушек 16-17 лет –1500 м

-  для девушек 17-18 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее..

**5.  Мышечная выносливость.**

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврике. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

**6.  Скоростно-силовые способности.**

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

**7.  Скоростные способности.**

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования учитель физической культуры оформляет протокол и информирует учащихся о результатах. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах.

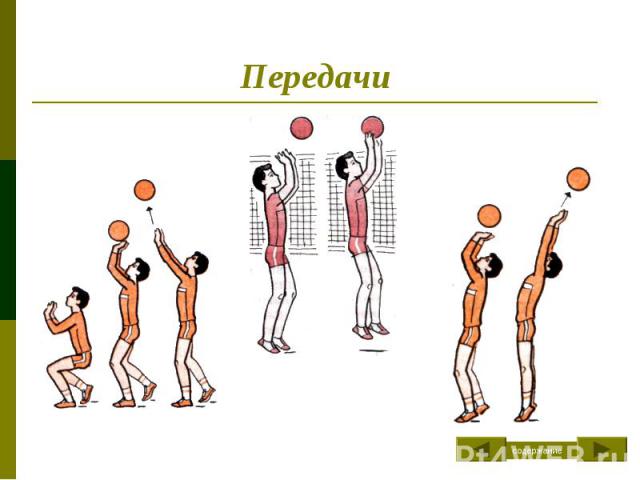
2.7 МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ряд специалистов в своих работах рассматривают вопросы использования средств информационных технологий в физической культуре и спорте, в процессе обучения, диагностики и мониторинга физического состояния учащихся и спортсменов. Однако слабо представлен материал о возможностях ИКТ на уроках физической культуры, тогда как по другим дисциплинам имеются разнообразные обучающие сайты, позволяющие учителям-предметникам работать с различными ИКТ на своих уроках. В этих условиях учителю физической культуры приходится самостоятельно вести поиск новых подходов к адаптации имеющихся средств ИКТ к задачам урока.

В результате, проведенный анализ педагогического опыта учителей физической культуры, широко представленный в сети Интернет, показал, что при подготовке материалов для ИКТ чаще всего используются презентации и разработанные тестовые программы для оценки и контроля достигнутых детьми результатов. Причиной этого является специфика урока физической культуры, которая не позволяет использовать ИКТ в том объеме, в котором они используются на других уроках, так как основной характер деятельности – это двигательный.

Каждый конкретный урок или этап обучения требует своего типа программных средств. **На уроке освоения нового материала** нужна демонстрационная программа, которая позволит в доступной, наглядной форме довести до учащихся теоретические сведения. Интерактивные тесты можно применять на обобщающих уроках по любому разделу программы.

**На уроках закрепления** хорошо использовать программы-тренажеры - для закрепления теоретических знаний, совершенствования необходимых навыков. На уроках закрепления можно использовать возможности цифрового образовательного ресурса, с помощью которого обучающиеся не только могут применить свои знания в процессе практической деятельности, но и увидеть личный результат.



**На контрольном уроке** компьютер может проверить, насколько ученик усвоил пройденный материал. Презентации-тесты рассчитаны на фронтальный устный или письменный опрос учащихся.

Важно учитывать санитарно-гигиенические условия (степень утомления учащихся определяется совокупностью и сочетанием объема, насыщенности, сложности, вида используемого ИКТ, интенсивности и эмоциональности занятий). Применение ИКТ создает повышенную нагрузку на центральную нервную систему, особенно на зрительный и слуховой анализаторы. Сила эмоционального воздействия ИКТ вызывает интерес и положительный эмоциональный настрой на восприятие. Однако избыток эмоциональности может затруднить усвоение и осмысление изучаемого материала. Цвет, умеренное музыкальное сопровождение, четкий и продуманный дикторский или учительский комментарий значимы при восприятии любых ИКТ. Cлишком частое использование ИКТ в течение многих уроков подряд приводит к потере интереса к ним. Оптимальная частота и длительность применения традиционных ИКТ в учебном процессе определяются возрастом учащихся и целесообразностью их использования.

Таблица 11. Этапы подготовки ИКТ по теме урока

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Характеристика** |
| ДИАГНОСТИКА | - характер учебного материала структуры урока на основе конспекта урока  - временные затраты в учебном процессе на основе учета смысловых частей урока  - возможности, интересы и способности учащихся и т. д.  - просмотреть и оценить с педагогической точки зрения информационные ресурсы и данные программного продукта |
| ПРОГНОЗИРОВАНИЕ | - оценка различных вариантов проведения урока  - выбор наиболее оптимальной структуры ИКТ (длительность, содержание и т.д.) |
| ПЛАНИРОВАНИЕ | - создание методической структуры урока  - выбор оптимального для проведения урока форм организации учебной деятельности учащихся, средств обучении и т. д.  - составить выборку заданий в соответствии с разделом программы по физической культуре. |

Учет достижений психологии позволяет сформулировать **ряд общих рекомендаций**, которые следует учитывать при разработке способа визуализации информации на экране:

- информация на экране должна быть структурирована;

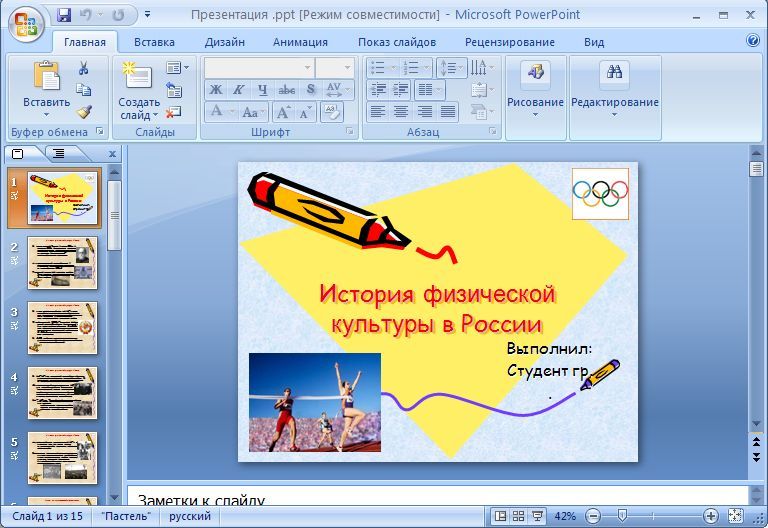
- визуальная информация периодически должна меняться на аудиоинформацию;

- темп работы должен варьироваться;

- периодически должны варьироваться яркость цвета и громкость звука;

- содержание визуализируемого учебного материала не должно быть слишком простым или слишком сложным.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому **использование электронных презентаций Power Point** позволяет эффективнее решать эту проблему. Электронные презентации на теоретических уроках по физической культуре предназначены для решения ряда педагогических задач.

Их использование позволяет значительно повысить производительность обучения, так как одновременно задействованы зрительный и слуховой каналы восприятия. Обязательным условием электронной презентации является наличие иллюстрированного материала. 

Электронная презентация содержит обширный теоретический материал для изучения физической культуры. Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности. Именно поэтому в учебных презентациях текстовая информация сводится к минимуму, заменив ее схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, фрагментами фильмов, касающихся физической культуры и спорта. Темы уроков выстраиваются в соответствии с основными разделами программы по основам знаний предмета физическая культура. При использовании компьютера на уроке информация представляется не статичной неозвученной картинкой, а динамичными видео и звукорядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

Слабо представлена на уроке ФК такая форма работы с детьми как использование **электронного учебника**. Электронные учебники помогают решить следующие дидактические задачи: усвоить базовые знания по предмету, систематизировать полученные знания, психологически настроить на атмосферу экзамена, сформировать навыки самостоятельной работы и самоконтроля, сформировать мотивацию к учению в целом и к физической культуре в частности, обеспечить удобную образовательную среду и возможности самостоятельного выбора в поиске и использовании источников информации [14].

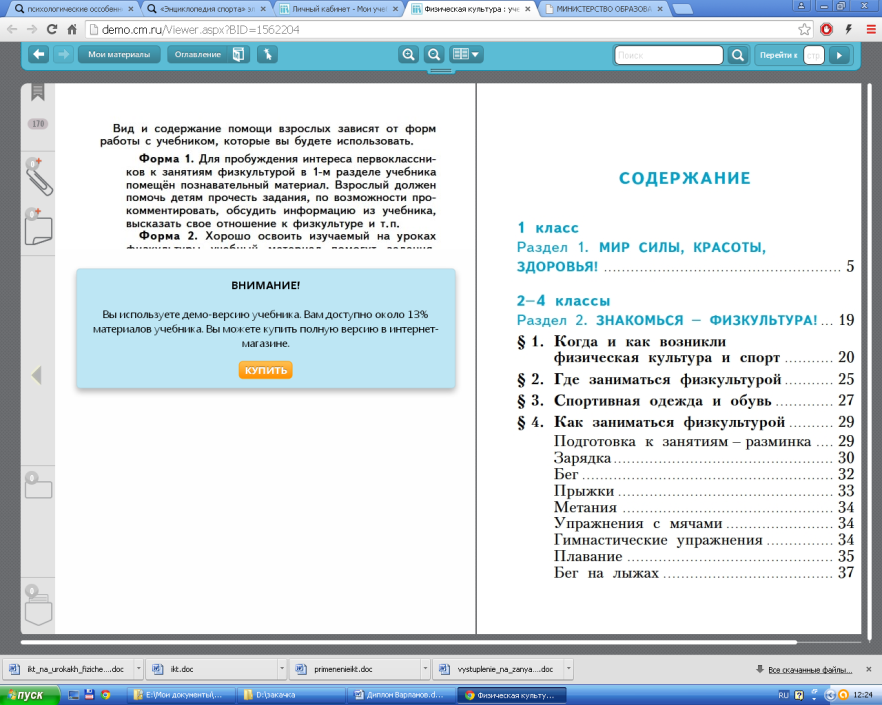


Рис. 10. Фрагмент электронного учебника по физической культуре для начальной школы

На уроках физической культуры **применение интерактивной доски** позволяет облегчить процесс обучения [технически сложных видов спорта](http://pedsovet.su/publ/196) (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов можно рисовать стрелками направления движения ног, рук, туловища. Как результат - возможен разбор ошибок и нарушений правил игры. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

Результатами использования интерактивной доски на уроках физической культуры являются:

* абсолютная доступность при любой физической подготовленности (например, выполнение заданий детьми, освобожденными от занятий на уроке физической культуры);
* заинтересованность учащихся в изучении техники приемов (повышается уровень понимания механизма выполнения сложного двигательного действия);
* применение этих знаний и умений в жизни (на отдыхе, в летних лагерях).

Использование **компьютерных тестов** на теоретических уроках физической культуры даёт возможность:

* осуществлять индивидуализацию и дифференциацию обучения;
* повысить уровень восприятия и понимания детьми сложного двигательного действия;
* вносить обоснованные изменения в учебный процесс;
* достоверно оценивать качество обучения и управлять им.

Компьютерные тесты могут содержать неограниченно количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования. Тесты используются на любом этапе обучения.

Таким образом, использование ИКТ на уроках физической культуры способно помочь учителю в представлении сложного учебного материала, повышает интерес к занятию, служит дополнительным обучающим средством.

2.8ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Важным направлением в формировании у детей основ физической культуры и физического воспитания является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой. Большую роль в этом играет оборудование, недостаток которого многие педагогики компенсируют придумывая и создавая нестандартное оборудования для занятий на уроках физической культуры.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;

- максимально эффективным;

- удобным к применению;

- компактным;

- универсальным;

- технологичным и простым в изготовлении;

- эстетическим.

При отборе нестандартного физкультурного оборудования нужно учитывать его соответствие педагогическим, гигиеническим и эргономическим требованиям.

Оборудование должно соответствовать возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчёта активного участия всех школьников в процессе занятий физической культурой. Так же оно должно соответствовать размерам зала.

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/601276/image010.jpg | http://detsadd.narod.ru/risunki/oprugak6.gif |

Рис. 11. Использование нестандартного оборудования с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Одним из важных требований к отбору как традиционного, так и нестандартного оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании.

Использование всевозможных нетрадиционных спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, следовательно, ведёт к увеличению и интенсивности двигательной активности, что благотворно сказывается на их физическом и умственном развитии, на состоянии здоровья.

Следует отметить положительную роль использования нестандартного оборудования в играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, формирования наблюдений и умений ориентироваться в окружающей среде. Детей привлекают необычные формы и красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тонусу во время занятий и интересу детей к различным видам двигательной деятельности, увеличению двигательной активности, развитию самостоятельности детей, формированию потребностей в движениях.

Посредством использования нестандартного оборудования наряду с двигательной активностью развивается сноровка, внимание, ловкость, закрепляются знания цвета, формы, воспитывается умение быть в коллективе, увеличивается моторная плотность занятий, повышается эмоциональный тонус, стремление к достижению более высоких спортивных результатов, изобретательность в самостоятельной деятельности, закрепляются достижения коррекционно-восстановительной работы.

Каждое нестандартное физкультурное пособие многофункционально, что дает возможность применять его в различных видах движений.

Нестандартное оборудование помогает при прохождении учебного материала в школе. Учителями – практиками в помощь процессу обучения по различным разделам программы придумано различное оборудование.

**Мяч на пружине.** При прохождении раздела «Баскетбол» для разучивания техники ведения мяча может быть изготовлено и применено простое приспособление - мяч на пружине.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рис. 12.Мяч, расположенный на пруженном креплении | Рис. 13.Девочка, выполняющая задание на оборудовании |

Приспособление состоит из пружины (можно взять дверную пружину), в которую вставлена трубка длиной 170 - 220 мм с кольцом. Диаметр кольца 200 - 220 мм. Трубка крепится к пружине болтом.

Все приспособление крепится к вертикальной стойке гимнастической стенки (см. рис.12). В нерабочем положении металлическое кольцо прижато к стенке.

Чтобы выполнять упражнения, надо отвести кольцо от стены до горизонтального положения и вложить в него баскетбольный мяч. Это исходное положение для разучивания отдельных элементов - правильного положения руки на мяче, движения руки при ведении мяча и др. (см. рис. 13). При неправильном выполнении техники ведения мяча мяч в кольце будет «убегать» от ученика, а кольцо прижиматься к гимнастической стенке.

Обучение сложным гимнастическим упражнениям. Подъем силой в упор на перекладине (по программе IX класса, для юношей). Для выполнения подъема силой в упор на перекладине нужно из виса, не сгибаясь, подтянуться на руках как можно выше. Не останавливаясь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, быстро перейти в упор на одну руку (локоть вверх) и передать на нее вес тела. Продолжая более энергично сгибаться в тазобедренных суставах, перевести в упор другую руку и, разгибая обе, выполнить упор.

Для учеников IX класса наиболее трудно перейти из виса на согнутых руках в упор. Для облегчения выполнения упражнения можут быть применен «лифт» - нестандартное оборудование.На «лифте» (рис. 14). Лифт состоит из палки (длиной 40 см, диаметром 3- 3,5 см) и двух веревок по 3,5 м, закрепленных на ее концах.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рис. 14. - Размещение «лифта» в и.п. – «вис» | Рис. 15. Упор на перекладине с помощью «лифта» |

Веревки перекидываются через гриф перекладины. Ученик принимает положение виса стоя, опираясь подошвами ног о палку (см. рис. 14) и выполняет подъем силой в упор на перекладине (рис. 15) с возвращением в исходное положение. Сначала медленно, затем быстро. Учитель или один из учеников, натягивая веревки «лифта» за концы, помогает исполняющему, если возникнет необходимость, подсказывает правильное движение, исправляет неправильное положение тела, рук или ног.

На лифте охотно выполняют задание все ученики. Оказание всем без исключения одним больше, другим меньше, помощи, не замечаемой окружающими, предупреждает появление «психологического барьера».

**При обучении прыжкам в высоту** целесообразно использовать простейшее приспособление (назовем его условно тренажером), которое представляет собой задающее и контролирующее устройство для развития у детей подвижности в тазобедренных суставах, силы и скорости отталкивания толчковой ноги, для определения согласования во времени движений руками и ногами при отталкивании. Тренажер позволяет выполнять задания, исходя из индивидуальных различий в показателях роста и развития физических качеств у школьников, что стимулирует их активность и самостоятельность.

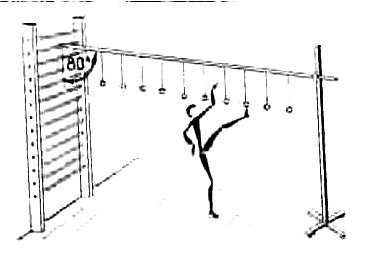


Рис. 16. Схематическое изображение размещения оборудования и характер выполняемого задания с ним

Приспособление (рис. 16) состоит из системы ориентиров (дополнительных зрительных раздражителей), расположенных на разной высоте. Это легкие (из пенопласта) небольшие (диаметром 50-60 мм) шары. Они раскрашиваются в различные цвета для лучшего их различия. На каждом ориентире пишется цифра (0; 5; 10 и т. д.), обозначающая высоту его относительно первого, на котором написан нуль. Ориентиры подвешиваются к деревянной рейке с квадратным сечением 40X40 мм длиной 350-360 см (можно использовать планку для прыжков в высоту) на капроновых нитях одинаковой длины (50-60 см) диаметром 0,25 мм через каждые 30 см. Рейка крепится одним концом к гимнастической стенке (под углом 80°) при помощи крюка, другим - к стойке для прыжков в высоту при помощи обычного зажима.

Снаряды и приспособления для развития двигательных качеств. Например, для укрепления силы мышц ног, рук и туловища (рис. 16). Более часто даются (всему классу) задания на изображенном снаряде (см. рис.17) перед выходом на лыжню, на площадку после занятий в зале. Упражняются на нем ученики и по индивидуальным планам, укрепляя слаборазвитые группы мышц.

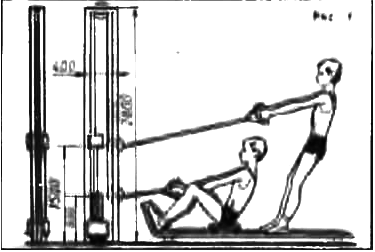


Рис. 17. Виды упражнений, выполняемых на нестандартном оборудовании

Развитию скоростно-силовых качеств для повышения результатов, в прыжках способствуют подскоки вверх с максимальным напряжением. Этому помогает ориентир, которого надо коснуться рукой (головой) на определенной постепенно увеличивающейся высоте (но доступной каждому ученику). Простейший такой ориентир - планки на стене (рис. 18) с надписью на них высоты от пола.

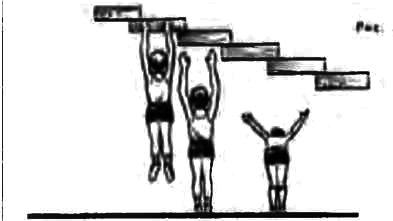


Рис. 18. Примерное размещение планок по высоте для выполнения прыжковых упражнений

Самое любимое у школьников - приспособление для лазанья с помощью палочек (рис. 19).

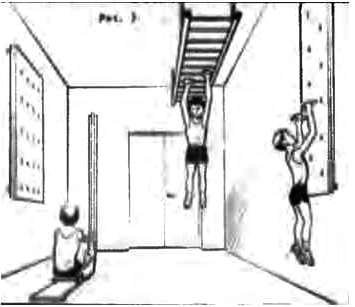


Рис. 19. Примерное оборудование помещения для развития физических качеств школьников

Палочки плотно вставляются в отверстия на доске, они пронумерованы в разнобой. Самое сложное задание - лазанье не подряд, как более удобно, а с соблюдением порядка номеров (цифра 1 на отверстии внизу, например, а 2 - не рядом, а значительно выше, справа или слева и т. д.). Задания на таких снарядах включаются в число «станций» при организации занятий методом круговой тренировки или поточным способом.

**Многопролетная перекладина на пристенных (жестких) тягах** проста в изготовлении (рис. 20). Возможность привязки узлов крепления к любым стенам и колоннам позволяет устанавливать ее в каждом спортивном зале. В зависимости от размеров зала можно установить необходимое количество пролетов (перекладин). В нерабочем (сложенном) положении снаряд занимает немного места. Его легко и быстро устанавливают и убирают сами занимающиеся. Детали конструкции изготовляют с помощью шефов или в школьной мастерской.



Рис. 20. Примерное размещение перекладин на пристенных тягах в гимнастическом зале

Гимнастические канаты обычно крепятся на высоте 5 - 6 м. Изучать же способы лазанья лучше на канате, подвешенном на небольшой высоте (1,5 - 2 м). Чтобы закрепить канат на доступной высоте (например, на гимнастической стенке, перекладине, жердях брусьев и др.), мы применяем фиксатор. Это S-образный крючок, сделанный из металлического стержня диаметром 10 мм (размеры см. на рис. 21, 22).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рис. 21. Учащийся освоивает «захват каната» | Рис. 22. Крепление каната |

Перекинув канат через прочную горизонтальную перекладину и набросив крючок на канат, мы надежно закрепляем снаряд.

Убирающаяся к стене горизонтальная лестница для выполнения упражнений в висах и упорах (рис. 23);

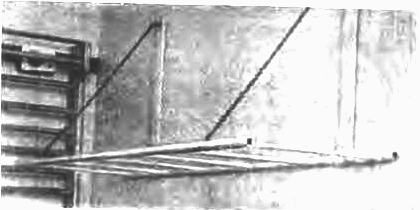


Рис. 23. Горизонтальная лестница для выполнения упражнений в висах и упорах

Приспособление, крепящееся к гимнастической стенке, на которое подвешиваются мячи и ориентиры (рис. 24):



Рис. 24. Крепление мяча к стене

Дополнительные кольца, устанавливаемые на стойках для прыжков (рис. 25) и позволяющие повысить плотность урока при разучивании элементов баскетбола.

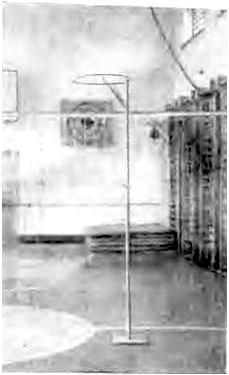


Рис. 25. Дополнительное баскетбольное кольцо на стойке

Для развития меткости может быть использован передвижной щит – мишень (рис. 26).

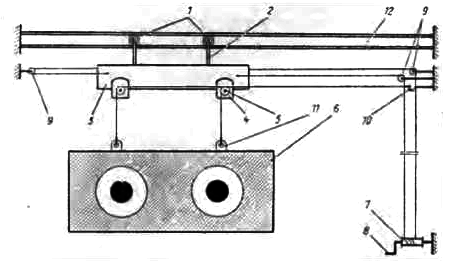


Рис. 26. Передвижной щит - мишень

Это оборудование позволяет быстро подготовить место для оценки меткости учащихся, при этом обеспечивая доступность этой мишени для детей разного возраста за счет опускания ее вниз на необходимую высоту в соответствии с ростом детей.

2.9 ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Под словом «интеграция» мы понимаем объединение разных частей в одно целое, их взаимовлияние и взаимопроникновение, а также слияние учебного материала двух дисциплин. Интегрированный урок даёт возможность ученику более полно увидеть картину явления. Точка пересечения двух предметов (их может быть и больше) является пиком урока, его самоцелью. При этом интегрируются как смежные предметы, так и представляющие разные циклы.

Интегрированные уроки являются мощными стимуляторами мыслительной деятельности ребёнка. Дети начинают анализировать, сопоставлять, сравнивать, искать связи между предметами и явлениями.

Интеграция – это чрезвычайно привлекательная форма урока для ребёнка. Дети более подвержены утомляемости, которую вызывает однообразие. Другой, непривычный ход урока побуждает его интерес и стимулирует активность.

Интегрированные уроки зачастую сопровождаются открытиями и находками для детей. В практической работе учителя используют интегрированные уроки физической культуры, на которых они объединяют учебный материал своего урока и другой дисциплины – математики, географии, физики и т.д.

На уроках физической культуры используется взаимосвязь таких предметов, как физика, ОБЖ, биология и т.д., с физической культурой (предмет выбирается в зависимости от возраста учащихся). Такие уроки можно проводить 1 раз в четверти в вариативной части общепринятой программы и при организации их обращать внимание на знания предыдущего материала. При проведении интегрированных уроков двигательная активность учащихся не должна снижаться.

 Интегрированный урок физической культуры предполагает следующие действия при его разработке:

*Алгоритм конструирования интегрированного урока по физической культуре*

|  |
| --- |
| *Четкое определение цели проведения интегрированного урока* |
|  |
| *Группировка дисциплин вокруг определенной учебной проблемы* |
|  |
| *Отбор содержания материала* |
|  |
| - выявить сходные темы в разных учебных предметах;  -определить, какой учебный материал из других предметов можно включить в качестве компонента при изучении темы, а какой необходимо усвоить самостоятельно;  -продумать оптимальное сочетание учебного материала предметов разных циклов с целью раскрытия естественнонаучных связей и зависимостей;  -подобрать дополнительный материал из разных областей наук (литературные, музыкальные, изобразительные произведения, сведения из астрономии, зоологии, ботаники и др.), если учебный материал сходных тем по программе отсутствует.  -учителю необходимо осуществить взаимооценку, взаимоконтроль подготовленности учеников по связываемым друг с другом предметам. Оценить качество усвоения и понимания материала. |
|  |
| *Пересмотреть методы и средства обучения, формы организации учебной деятельности школьников на интегрируемом уроке* |
|  |
| *Обозначить результат работы* |
|  |
| -повышение уровня знаний по предмету, который проявляется в глубине усваиваемых понятий, закономерностей за счет их многогранной интерпретации с использованием сведений интегрируемых наук;  -изменение интеллектуальной деятельности, обеспечиваемое рассмотрением учебного материала с позиции ведущей идеи, установлением генетических взаимосвязей между изучаемыми компонентами;  -развитие речи школьников, обусловленное взаимовлиянием разных учебных предметов;  -эмоциональное развитие учащихся, основанное на привлечение музыки, живописи, лепки, литературы и т.д.;  -рост познавательного интереса школьников, проявляемого в желании активной и самостоятельной работы на уроке и во внеурочное время;  -включение учащихся в творческую деятельность, результатом которой могут быть их собственные стихотворения, рисунки, панно, поделки, являющиеся отражением личностного отношения к тем или иным явлениям и процессам. |

Проведение интегрированных уроков физической культуры создает хорошую преемственность между урочными и самостоятельными занятиями, что имеет важное значение в реализации комплексных задач воспитания личности учащихся, в том числе в привитии им устойчивых потребностей к ежедневным занятиям физической культурой.

**РАЗДЕЛ 3.ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНО-­ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ЛИЧНОС­ТИ И ЕЕ ЗДОРОВЬЕ**

3.1НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНО­ГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая не­увядающей молодости духа и внутренней красоты. Однако имеются причины, по которым у человека происходит спад психофизических сил. Одной из наиболее существенных причин является нездоровье. И только познав свою биологи­ческую природу в целостности и динамике жизненного цикла во взаимосвязи с различными факторами внешней среды, человек сможет целенаправленно использовать эти знания в формировании своего здоровья и управлении им.

Мы выделили те аспекты изучения онтогенеза которые, по нашему мнению, имеют прямое отношение к проблеме здоровья человека и должны учитываться в работе учителя физической культуры. Ж настоящему времени накоплены данные, позволяющие рассматривать онтогенез - жизнен­ный цикл человека - как целостный и фазовый процесс, каждая фаза которого представляет собой закономерный качественный момент, осуществляющийся при наличии оп­ределенного комплекса необходимых условий. Этапы онто­генеза характеризуются гетерохронностью и неравномерностью развития отдельных функциональных систем орга­низма. Неравномерность отдельных этапов обуславливают различные варианты длительности жизни - от преждевре­менного старения в одних случаях до долголетия в других. В практике выделены следующие периоды развития: внут­риутробный, новорожденности, грудной, «нейтрального» детства, полового созревания (пубертатный), юношеский, среднего, пожилого и старческого возраста и долгожитель­ства. Все биологические процессы, происходящие в самом организме, объединяются в единую систему. Без знания и учета истоков и механизмов целостности организма невоз­можно достоверное объяснение биологических явлений и процессов. При таком подходе нет противоречия при рас­смотрении становления взрослого человеческого организма, как взятого в целом, так и на уровне отдельных его систем: сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной и др. Это особенно важно для педагогики, физической культуры име­ющих непосредственное отношение к проблеме психического и физического развития подрастающего поколения.

Жизнь организма как целостной системы основана на взаимодействии различных его частей, каждая из которых отличается четкой структурно-функциональной специфич­ностью и представляет собой составной элемент этой систе­мы.

Индивидуальные особенности организма характеризу­ются полом, возрастом, конституцией, обменом веществ, типом нервной деятельности. Психические способности, ра­ботоспособность, мотивация поведения также укладывается в определенную типологию. Решение задач воспитания и обучения подрастающего поколения, укрепления здоровья и достижения гармоничности развития каждого человека было бы значительно более успешным, если бы был осуществлен на практике индивидуально-типологический подход. До сих пор, программы воспитания и обучения, в том числе физи­ческого воспитания, рассчитаны на абстрактного, средне­статистического школьника, тогда как каждый ребенок пред­ставляет индивидуальность и в плане морфофункциональных (биологических) и психофизиологических (личностных) качеств, имеет способности в том или ином виде деятельнос­ти, склонность к тем или иным занятиям. Современная наука, обращаясь к биологической природе человека и психофизиологическим особенностям, ищет эффективные пути, помогающие активно формировать способности чело­века применительно к современному уровню научно-техни­ческого прогресса.

Одной из центральных в учении об онтогенезе является теория критических периодов, имеющая большое значение в практической деятельности, связанной с воспитанием, обуче­нием, оздоровлением населения и прежде всего подрастаю­щего поколения. Критические периоды являются своеобраз­ными узловыми точками онтогенеза, наиболее опасными моментами для жизни человека. В эти периоды повышается чувствительность к тем или иным агентам внешней среды, причем к действию как повреждающих факторов, так и оптимальных условий. Существование критических перио­дов означает, что особенности развития предшествующих этапов могут отразиться как на деталях процесса, так и на всем развитии, выражаясь в индивидуальных особенностях физического развития, познавательной деятельности и пове­дения. Критические периоды характеризуются повышен­ным риском возникновения болезней. Наблюдаются и кризисы психического развития - парапубертатный (2-3,5 года), пубертатный(12-15лет)и климактерический инволю­ционный.

Физиологические сдвиги, происходящие в это время, как правило, отражаются на свойствах личности. Это связано с морфологическими и функциональными перестройками, с новыми формами интеграции внутреннего мира.

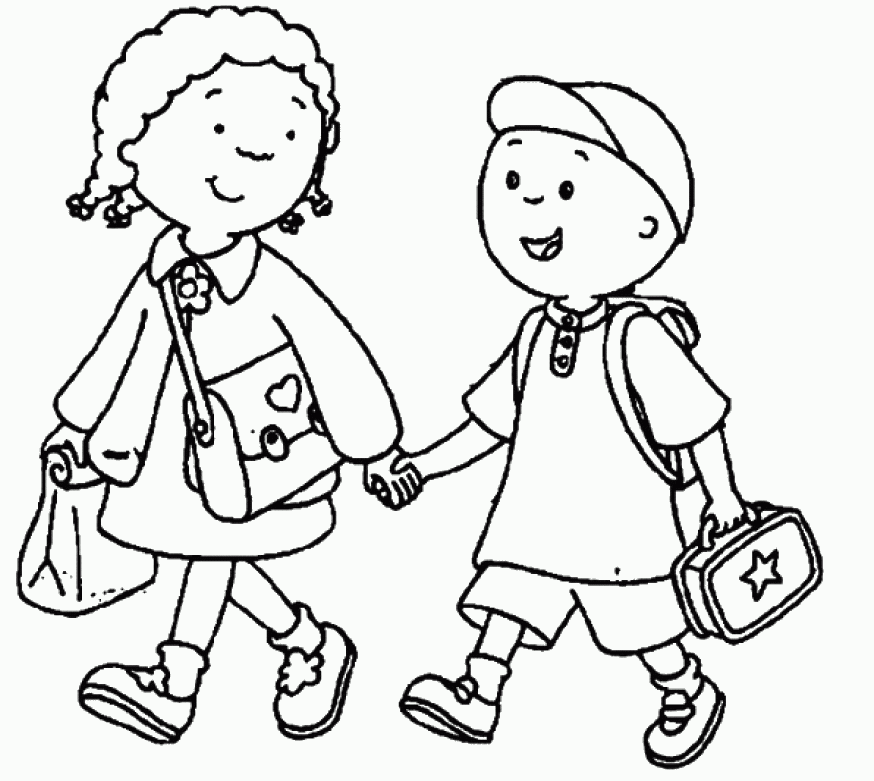
Наличие критических периодов является сенситивным для развития практически всего спектра физических ка­честв и координационных способностей человека. Поэтому совершенно естественно считать его особенно важным для организованной закладки основ потенциала физической активности человека. Упущенное в это время трудно, а порой и невозможно компенсировать в последующие периоды индивидуальной эволюции человека. В период от 7 до 10 лет может формироваться и осознанная мотивация физического совершенствования, вырабатываться привычка заботиться о своем физическом состоянии, разумном режиме физической активности.

Однако для оценки процесса развития имеется целый ряд трудностей, так как развитие дает скачкообразные резуль­таты, то приходится оценивать уровни или этапы развития. Развитие предполагает: 1) рост, 2) дифференцировку орга­нов, 3) формообразование.

Накопленные знания о росте и развитии свидетельствуют о сложном, неравномерном, неодновременном характере изменений, происходящих в организме. Явление это получи­ло название гетерохронности.

Так, в **период раннего детства** (1-3 года) интенсивно совершенствуется нервная система, развивается мышечная система и координационная функция нервной системы при освоении навыков сидения, хождения, положения стоя.

В это же время прорезываются зубы, повышается кислотность желудочного сока, интенсивно растет кишечник, изменяют­ся пропорции тела. У **дошкольников (3-7 лет)** интенсивно формируется мышечный аппарат, возрастает двигательная активность, но тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, что затрудняет правильную осанку. Абсолют­ные размеры сердца увеличиваются, хотя при этом относи­тельно общей массы тела показатели сердца уменьшаются; сосуды растут, но темпы их развития не соответствуют темпам развития всего организма, что приводит к сужению просвета сосудов, при этом повышая давление.

Влияние симпатической нервной системы превалирует над парасим­патической, что стимулирует частоту сердечных сокраще­ний, особенно при мышечной нагрузке и эмоциональном напряжении. Нарастает острота слуха, но сохраняется даль­нозоркая рефракция.

В **младшем школьном возрасте**(6-7-11 лет) увеличивает­ся мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над тор­можением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов - на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляет­ся непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

**Подростковый возраст** условно обозначают 12-15-16 го­дами. В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идет интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усилива­ется энергообмен, резко повышается деятельность и эффек­тивность желез внутренней секреции. Выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идет интенсив­ная мускулизация, особенно под влиянием физических уп­ражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивает­ся сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорко­вой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приво­дит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, *гетерохронность*(разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций ) роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма. Реализующиеся под воздействием среды признаки организ­ма подвергаются жесткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональ­ные системы.

После перестроек в детском и юношеском возрасте наступает период высокой надежности и относительной стабильности всех физиологических параметров вплоть до 50-60 лет.

Таким образом, в онтогенезе отмечаются периоды выра­женных скачкообразных анатомо-физиологических преобра­зований. Эти периоды обоснованно названы критическими.

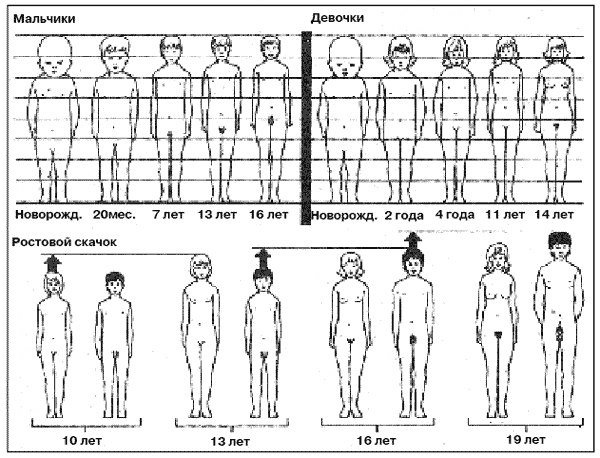
В указанные возрастные этапы наблюдается выраженное функционирование органов, систем и организма в целом. Скачок в развитии регистрируется по анатомическим и физиологическим показателям. В эти периоды возрастает риск на функциональном, физиологическом и анатомичес­ком уровнях. Зная об указанных периодах и специфике изменений, можно реально смягчить режим риска и стиму­лировать позитивные сдвиги в организме.

Рассматривая закономерности индивидуального разви­тия человека, нельзя подробно не остановиться на возраст­ных особенностях строения и функций опорно-двигательного аппарата. С его деятельностью связано одно из ведущих свойств всего живого - движение.

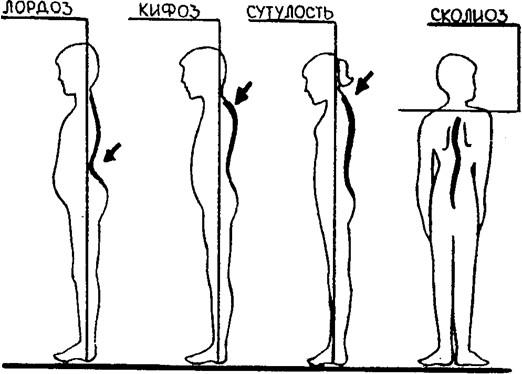
В процессе индивидуального развития организма костно-­мышечная система, осуществляя движение, является важ­нейшим фактором развития организма ребенка.

Ограничи­вать двигательную активность ребенка - значит тормозить его развитие. Под влиянием постоянных мышечных нагру­зок улучшается состояние сердечно-сосудистой, дыхатель­ной систем. С одной стороны, движение стимулирует созре­вание центральной нервной системы, увеличивая массу головного мозга, улучшая его функциональное состояние, а сдругой стороны, центральная нервная система направляет рост и развитие мышц. Особенно важную роль играет движение в психическом развитии ребенка.

Таким образом, ограничение подвижности или мышеч­ные перегрузки нарушают гармоничность развития и явля­ются одним из основных факторов в развитии многих заболеваний. Поэтому обучение и воспитание включает не только развитие умственных способностей школьников, но и их физическое совершенствование. Масса костей взрослого человека составляет: у мужчин - 18% от общей массы тела, у женщин - 16%. У взрослого человека кость в 30 раз тверже кирпича, 2,5 раза тверже гранита. Кость прочнее дуба, по прочности она в 9 раз превосходит свинец, так же прочна как чугун. Молодые кости растут в длину за счет хрящей, находящихся между их концами и телом. К моменту окон­чания роста, в костях ребенка количество воды сокращается.



**Рис. 27. Изменение пропорций тела с возрастом у девочек и мальчиков и ростовые скачки у девочек и мальчиков**

Количество минеральных веществ увеличивается, а содержание органи­ческих веществ уменьшается. Развитие скелета у мужчин заканчивается к 20-24 годам, у женщин, немного раньше. Основным функциональным стержнем туловища является позвоночник. У взрослого человека имеется 4 изгиба: шей­ный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз, крестцово­копчиковый кифоз. Изгибы позвоночного столба составляют специфическую особенность человека и возникли в связи с вертикальным положением тела. Благодаря изгибам позво­ночник пружинит. Благодаря этому, удары и толчки при ходьбе, беге, прыжках ослабляются и затухают, что предох­раняет мозг от сотрясений. К первому году жизни имеются все изгибы позвоночника, однако образовавшиеся изгибы не фиксированы и исчезают при расслаблении мускулатуры. К 7 годам уже имеются четко выраженный шейный и грудной изгибы, а фиксация поясничного изгиба происходит в 12-14 лет. Следовательно, при неблагоприятных условиях могут возникать различные искривления: сколиоз (боковое ис­кривление), сутулость, пордотическая осанка и др.

Осанка нарушается и при плоскостопии, нарушая кровоснабжение, что приводит к быстрой утомляемости нижних конечностей. Признаками такого состояния является ломота, боли, Судо­роги. Стопа человека состоит из множества костей, скреп­ленных и удерживаемых связками. Кости стопы образуют два продольных свода. Свод действует как пружина, смяг­чая толчки при ходьбе, позволяя совершать перекат с пятки на носок. При длительном стоянии и сидении, переносе больших тяжестей, при ношении узкой обуви связки растя­гиваются, что приводит к уплощению стопы и плоскостопию. Неблагоприятно сказывается на состоянии стопы постоян­ное пребывание в мягкой обуви, что расслабляет мышцы стопы. Для профилактики рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности, по песку, ходьба на носках, прыжки, бег, игры в футбол, волейбол, баскетбол, плавание.

Значительно меняются в процессе онтогенеза и функци­ональные свойства мышц. Увеличивается возбудимость и лабильность мышечной ткани, изменяется мышечный тонус. Так, тонус мышц, вызывающих сгибание конечностей, преобладает над тонусом мышц-разгибателей. В результате руки и ноги грудных детей находятся чаще в согнутом состоянии. У них плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более плавными.

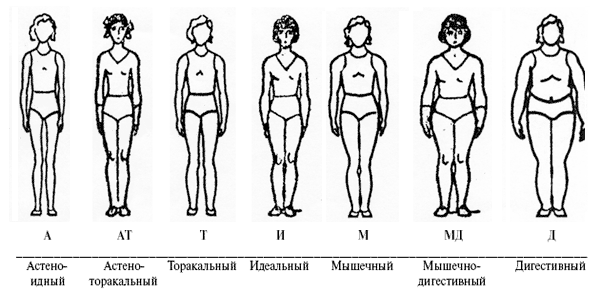


Рис.28. Основные типы телосложения учащихся

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быс­трота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно.

Таблица 8. Критические периоды развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные периоды, годы | | Двигательные качества | | | | | | | | | | | | | |
| Абсолютная становая сила | | Быстрота движений (смешанные упоры) | | Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) | | Выносливость | | | | | | Гибкость (наклон вперед) | |
| Статическая силовая (сгибание рук) | | Динамическая силовая (сгибателей туловища) | | «Общая» (в беге на 500 м) | |
| мальчики | 7-8 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8-9 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9-10 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10-11 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 11-12 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 12-13 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13-14 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 14-15 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15-16 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 16-17 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| девочки | 7-8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 8-9 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 9-10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 10-11 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 11-12 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 12-13 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 13-14 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | 14-15 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 15-16 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 16-17 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | *Субкритические периоды* | | | | | | | | | | | | |
|  | | | *Критические периоды низкой чувствительности* | | | | | | | | | | | | |
|  | | | *Критические периоды средней чувствительности* | | | | | | | | | | | | |
|  | | | *Критические периоды высокой чувствительности* | | | | | | | | | | | | |

Постепенно в процессе роста и развития формируются и различные двигательные навыки. Двига­тельная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибу­лярный). Развитие движений и механизмов их координации всегда тесно связано с развитием нервной системы ребенка, поэтому всякая задержка в развитии движений должна насторожить учителя. В подростковом возрасте координа­ция движений в результате гормональных перестроек в организме несколько нарушается. Однако это временное явление, которое после 15 лет обычно исчезает. Общее формирование всех координационных механизмов заканчи­вается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека. Возраст 18-30 лет считают «золотым» в развитии моторики человека, возраст расцвета его двигательных способностей.

3.2 ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Важное значение для педагогической деятельности учи­теля имеет понимание личности учащихся. Чтобы создать целостное представление об учащемся, необходимо остано­виться более подробно на системной структуре личности, которая включает в свое содержание такие индивидуально­-психологические состояния, как темперамент, характер и способности.

Каждый из этих показателей играет существенную роль при выборе видов физкультурно-спортивной деятельности. Так, например, темперамент или характер определяет условия возможного управления деятельностью учащихся или способности указываютна меру возможных достижений в области физической культуры и спорта.

И не случайно, в различных видах спорта высоких показателей достигают те спортсмены, у которых индивиду­альные особенности соответствуют психофизиологическим характеристикам спортивной деятельности. Хотя многие исследователи в области спорта допускают возможность достижения высоких спортивных результатов представите­лями различных типов нервной системы.

Дальнейшие исследования высшей нервной деятельнос­ти позволили ряду авторов установить тесную взаимосвязь между типологическими особенностями спортсменов и ха­рактером их спортивной деятельности. Так, для спортсме­нов, занимающихся спортивными играми, фехтованием, боксом, где требуется быстрая смена ситуации или смена положения тела, характерна подвижность нервных процес­сов. Напротив, среди спортсменов, тренирующихся в беге на средние и длинные дистанции, связанные с длительным преодолением утомления, преобладают лица с инертностью процессов.

В видах спортивной деятельности, требующих кратко­временной и большой скорости передвижения (бег на 100 и секциях, группах ОФП или в неформальных коллективах происходит реализация индивидуальных потребностей лич­ности, связанных с проявлением социальной активности, боевитости, доминантности.

Что же касается физической нагрузки, то учащимся с рассматриваемой типологией можно рекомендовать уме­ренную и высокую нагрузку в силу их способности выдержи­вать ее длительное время.

Учащимся со слабым.подвижным, неуравновешеннымтипом нервной системы, обладающим такими индивидуаль­ными особенностями, как общительность, социальная ак­тивность, «агрессивность» (или боевитость), чувствитель­ность (необходимое качество при скоростной работе и быс­трой перестройке в процессе спортивных игр и единоборст­ва), пластичность, эмоциональная реактивность можно так­же рекомендовать физические упражнения, требующие ком­плексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры, единоборства).

Так, учащиеся со слабой, подвижной, неуравновешенной нервной системой объясняют свой выбор привлекатель­ностью соперничества в спорте, желанием испытывать во­лнение, возбуждение, азарт на тренировках и соревновани­ях, желанием реализовать потребность в движениях, тяготе­нием к физическим упражнениям с частой сменой и разно­образием действий.

Различия по силе нервной системы могут играть сущес­твенную роль в плане достижения высоких спортивных результатов при определенной специализации в игровой деятельности, а при выборе занятий физическими упражне­ниями, требующими комплексного проявления двигатель­ных качеств, эти различия существенной роли не играют.

Учащимся со слабым, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы можно рекомендовать как органи­зованную, так и самостоятельную форму занятий, где зани­мающийся может реализовать свои индивидуальные пот­ребности, проявляющиеся в эмоциональной реактивности, подвижности (пластичности), социальной активности, бое­витости.

В силу низкой выносливости слабой нервной системы и ее неспособности выдерживать высокую физическую на­грузку длительное время, для учащихся со слабым, подвиж­ным, неуравновешенным типом нервной системы можно рекомендовать физические упражнения с умеренной физи­ческой нагрузкой.

Учащимся со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, обладающим высокой чувствительностью, тревожностью, быстрой Физической и психической утомля­емостью, низкой выносливостью в стрессовых ситуациях, низким уровнем смелости и решительности, ригидностью (т. е. неспособностью к быстрому переключению с одного действия на другое), но определенной усидчивостью, сдер­жанностью, устойчивостью к монотонной деятельности и хорошими скоростными качествами можно рекомендовать физические упражнения, требующие проявления выносли­вости (бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде).

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_150a179b.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_m269eb471.png |

Рис. 29. Инертный тип

Выбор этими учащимися определенных средств и форм занятий физическими упражнениями объясняется их моти­вами, характеризующими склонность к спокойным упраж­нениям, не требующим разнообразия, желание быть незави­симым в своих действиях при выполнении физических упражнений, склонность к физическим упражнениям, тре­бующим собранности и сосредоточенности.

Учащиеся со слабым инертным, тормозным типом нерв­ной системы, избравшие самостоятельные занятия бегом, лыжами, плаванием, ездой на велосипеде с умеренной нагрузкой, удовлетворяются выбором.

Учащиеся ссильным. инертным уравновешенным типомнервной системы, обладающие низким уровнем общительнос­ти, социальной активности, боевитости, эмоциональной реак­тивности, но высокой выносливостью на фоне наступившей усталости, устойчивостью к монотонной деятельности, собран­ностью, спокойствием, терпеливостью в однообразной работе так же, как и лицам со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы можно рекомендовать занятия физическими упражнениями требующими проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт).

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_74a263fc.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_11294e05.png |

Рис. 30. Гипертимы - это подвижные, энергичные, обращенные к миру люди

Но, если детям со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы рекомендовалась самостоятельная форма занятий с умеренной физической нагрузкой, то учащимся с сильным, инертным, уравновешенным типом нервной систе­мы - самостоятельная и организованная форма занятий с умеренной и высокой физической нагрузкой.

У этих учащихся мотив выбора занятий бегом, лыжами, плаванием, велоспортом характеризует их склонность к спокойным упражнениям, не требующим разнообразия, но требующим большой собранности и сосредоточенности, желание переносить значительные физические нагрузки и быть независимым при выполнении физических упражне­ний.

Выбор видов, форм, физической нагрузки в занятиях физическими упражнениями можно представить в виде таблицы (см. таблицу 9).

Таблица 9. Виды, формы, физическая нагрузка при занятиях физическими упражнениями с учетом типа нервной системы

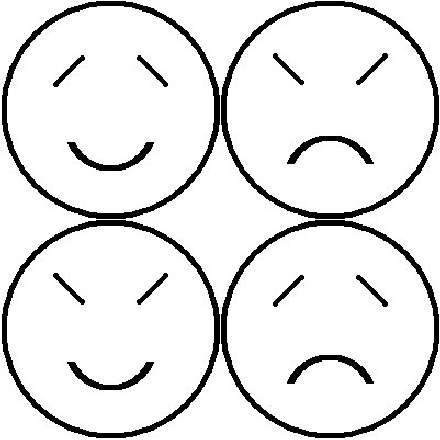
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации по занятиям физическими упражнениями** | **Тип нервной системы** | | | |
| **подвижный** | | **инертный** | |
| сильный | слабый | сильный | слабый |
| Формы организации занятий | самостоятельная и организованная | самостоятельная и организованная | самостоятельная и организованная | самостоятельная |
| Физическая нагрузка, рекомендованная во время занятий | умеренная и высокая | умеренная | умеренная и высокая | умеренная |
| Виды физических упражнений | Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств (спортивные, подвижные игры, единоборства) | | Физические упражнения, требующие проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт) | |

Независимо от индивидуальных различий и в дополнение к основным рекомендациям по двигательной активности, учащимся можно рекомендовать занятия физическими уп­ражнениями, используя силы природы как сопутствующие факторы, которые дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм и приносят большое эмоциональное удовлетворение. К ним относятся: утренняя гимнастика, специальные процедуры солнечных, воздушных и водных ванн, летние и зимние походы в лес, рыбная ловля, игры в бадминтон и городки и т. д.

В процессе формирования активного отношения к физкуль­турно-спортивной деятельности посредством рекомендованных занятий физическими упражнения ми необходимо осуществлять индивидуальный подход к лицам с различным типологическим комплексом:

а) эмоциональных, реактивных, увлекающихся, с высо­ким уровнем притязаний, доминантности убеждать в необ­ходимости заниматься физическими упражнениями, тре­бующими комплексного проявления двигательных качеств, где занимающийся может раскрыть свои двигательные способности, реализовать свои потребности в общении, свои эмоции, повысить двигательную активность;

б) лиц, отличающихся высокой тревожностью в стрессо­вых ситуациях, быстрой физической и психической утомля­емостью, замкнутостью, ригидностью, слабой силой воли, низким уровнем притязаний убеждать в необходимости регулярных занятий бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, ездой на велосипеде, где занимающийся не будет сталки­ваться с факторами, повышающими эмоциональное напря­жение или тревожность, а, наоборот, совершенствовать те потенциальные способности, которые обусловлены типоло­гическими особенностями нервной системы: устойчивость к монотонии, хорошие скоростные качества.

Индивидуальный подход при формировании активного отношения к рекомендованным занятиям физическими уп­ражнениями, основанный на знании психики человека, позволяет практически решать проблему вовлечения и за­крепления учащихся в организованных и самостоятельных формах занятий, сокращая текучесть занимающихся физи­ческими упражнениями в школьных коллективах физичес­кой культуры.

Другим индивидуальным показателем, который влияет на процессы управления при занятиях физическими упраж­нениями, является **характер**.

**Характер** - это совокупность устойчивых индивидуаль­ных особенностей личности, складывающихся и проявляю­щихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения.

Разнообразие таких способов поведения, которые могут быть выражены в виде типических характеристик, опреде­ляют различные способы отношений, которые устанавлива­ются между учителем и учеником. Характер определяет также и различные виды Отношений занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, которые могут быть созидательными, потребительскими, либо эгоистическими.

Такие виды отношений определяются характерологичес­кими свойствами учащихся, которые при яркой выражен­ности могут свидетельствовать о проявлении определенного социально-психологического типа личности.

Знание характера учащихся позволяет учителю более осознанно и целесообразно организовывать и управлять процессом физического воспитания.

Так, например, судя по видам социальной направленности учащихся, т. е. одного из компонентов содержания характера, учитель может определить для себя какими стимулами он должен руководствоваться при организации учебного процесса по физическому воспитанию. Учащиеся, в чьем характере наблюдается созидательная социальная направленность, лучше стимулируются тем, что получают более сложное задание, т. к. главным мотивом их занятия физкультурно-спортивной деятельностью является получе­ние учащимися удовлетворения от процесса деятельности, а не только от его результатов.

Учащиеся, у которых в характере наблюдается потреби­тельская социальная направленность, активизируются в тех случаях, когда учитель публично поощряет учащегося, т. к. ведущим мотивом для них при занятиях физкультурно­-спортивной деятельностью является получение удовлетворе­ния от оценки другими их результатов деятельности.

Учащиеся, в характере которых наблюдается эгоистичес­кая социальная направленность, могут стимулироваться лишь тем, если этот вид физкультурно-спортивной деятель­ности будет им действительно доставлять удовольствие. Такое отношение к.занятиям физическими упражнениями связано с тем, что в основе их мотива лежат утилитарно-­прагматические ценности. Таких детей не интересуют про­цесс физкультурно-спортивной деятельности или результа­ты от этой деятельности, а только то, насколько они могут испытать радость и наслаждение от занятия физической культурой и спортом.

Созидательная социальная направленность более свойственна для тех учащихся, в характере которых более ярко выражены сензитивные, интровертивные и гармоничные характерологические свойства.

Потребительская социальная направленность чаще на­блюдается у тех детей, в чьем характере ярко выражены доминирующие и тревожные характерологические свойства личности.

Эгоистическая социальная направленность свойственна в основном учащимся с яркой выраженностью в характере таких свойств, как конформизм (приспособление) и инфан­тилизм.

Чтобы учитель мог себе представить образы учащихся с вышеотмеченными характерологическими свойствами, пред­ставим их в виде описательных портретов социально-психо­логического типа личности.

**Гармоничный социально-психологический тип личности**

Данные учащиеся отличаются полной гармонией ум­ственного и физического развития. Как правило, эти дети зарекомендовали себя в классе рассудительными. Они не действуют под влиянием внешних возбуждений и эмоций, а всегда их переводят вначале в сознательную, разумную деятельность, мотивируя свои действия. Свои личные инте­ресы они не ставят выше общественных и в особенности товарищей. Основная их отличительная особенность во взаимоотношениях с товарищами простота, правдивость, искренность. При взаимодействии с товарищами они никог­да не применяют насильственных мер в решении конфлик­тных ситуаций, ограничиваясь всегда только просьбой, выражаемой серьезно и обоснованно.

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_m71942067.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_7461320.png |

Наряду с отсутствием резкости в обращении у этих учащихся не наблюдается заученных приемов вежливости. Для этих школьников ха­рактерна самостоятельность, инициативность и активность во всех действиях и проявлениях.

Учащиеся «гармонического» характерологического типа отличаются выгодно от всех остальных тем, что их нрав­ственные поступки и действия были выработаны путем сознательной оценки реакции других людей на них. Это позволило им быть менее зависимыми от окружающей их среды и действовать в соответствии с естественными обще­принятыми нравственными нормами взаимоотношений как со сверстником, так и взрослыми. Они уверены в себе, всегда спокойны и стабильны, послушны, уступчивы, в меру осозна­ют свою зависимость от других людей, социально смелые, держатся всегда непринужденно, решительны, имеют высо­кий самоконтроль.

**Конформный социально-психологический тип личности**

Выделяются учащиеся данного типа среди других тем, что очень подвижны и веселы в играх со сверстниками. Однако товарищи с детьми «конформного» типа играют неохотно. Ученики считают их «подхалимами», «ябедами», «подлизами», так как они передают учителю все, что дела­ется недозволенное его товарищами.

Учителю, такие учащиеся при удобном случае стараются угодить и понравиться и часто им это удается. В таких случаях они становятся грубыми, самоуверенными, высоко­мерными со своими товарищами. Стараясь унизить их, они постоянно чем-то в классе хвастают. Часто отличаются жадностью и скупостью, но любят пользоваться имущест­вом других, в то время, когда своего никогда не уступят. Во всем руководствуются только личной выгодой и совершенно безучастны к страданиям, лишениям и заботам других, хотя внешне могут и выразить сочувствие, если есть окружающие другие люди, действуя «на публику».

Для конформного (приспособительного) социально-пси­хологического типа личности характерно сочетание следую­щих качеств: безразличие к безнравственным поступкам других, подхалимство, недобросовестность, безответствен­ность, неверность своему слову; грубость с зависимыми от них людьми; самоуверенность, внешняя открытость, беспеч­ность и веселость, хорошее понимание социальных норм и готовность их нарушить при необходимости, неторопливость и сдержанность, безмятежность и оптимистичность.

**Доминирующий социально-психологический тип личности**

Учащиеся этого типа обычно опрятны и выглядят внешне всегда чистыми и аккуратными. В разговоре со старшими держатся уверенно и спокойно, смотрят прямо в глаза. Очень осторожны в словах и сдержанны в действиях. Однако в школе этих учащихся не любят за то, что они стараются блеснуть при всех, так как ими постоянно движет желание отличаться от других, быть не простым, по возможности во всем превосходить товарищей и быть первым. Поэтому они стремятся ни в чем не уступать своим товарищам, что вызывает при взаимоотношениях с такими учащимися пос­тоянное множество конфликтов. Все конфликтные ситуации которые у них возникают, связаны с теми окружающими, которые пытаются противодействовать их желаниям, по­давить, подчинить их.

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_m1422a02a.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_7ae96075.png |

Отсюда ясно их стремление к лидер­ству, первенству, желание властвовать над другими и в случаях неудачи, рост психологического напряжения, возни­кновение депрессивных состояний или патологического по­ведения, грубости, проявления агрессивности, высокомерия, конфликтности и других качеств, составляющих доминиру­ющий социально-психологический тип личности.

Не терпят порицаний и критики, реагируя на них отри­цательно, в то же время похвала доставляет наибольшее удовольствие, вызывая у них чувство гордости и собственно­го достоинства.

**Сензитивный (чувствительный) социально-психологический тип личности**

Отличительной особенностью детей данного типа является то, что они внешне ничем не примечательны, так как совершен­но не обращают внимание на свою одежду. В классе ведут себя спокойно, а при прослушивании учебного материала внима­тельны. Однако не принимают все на веру, желают выяснить и все понять самостоятельно, а поэтому могут вступать в споры. Больше имеют склонность к умственному труду, поэ­тому выбирают виды деятельности самостоятельно, а заняв­шись, настойчивы в достижений цели, активны и инициатив­ны. В общении с товарищами не стремятся к превосходству над ними, помогают им во всем бескорыстно. Это добродуш­ные дети, готовые поделиться всем, что у них есть. В конфлик­тных ситуациях защищают товарища от несправедливых нападок учителя или старших, при этом глубоко переживая. В то же время совершенно беззащитны сами и очень чувстви­тельны и обидчивы на необоснованные замечания, хотя обла­дают повышенным чувством самокритичности, точной оцен­кой своих возможностей.

**Инфантильный социально-психологический тип личности**

Дети данного типа необычайно стеснительны в новой школьной обстановке. Во всем стремятся подражать окру­жающим их детям, так как сами безинициативны и боязли­вы. Вынужденные делать что-либо самостоятельно, незави­симо от других, они становятся неловкими, неорганизован­ными, беспомощными, неуверенными в себе и ненастойчи­выми в доведении дела до конца. У этого типа детей сильно развито стадное чувство, так как они лишены какой-либо инициативы, поэтому находятся под покровительством или влиянием какого-нибудь товарища и его действия, рассуж­дения часто зависят от последнего. В результате этого, такие учащиеся могут быть мягкими, послушными, то напротив, недисциплинированными, неисполнительными, нарушите­лями нравственных норм поведения. В силу последнего, эти учащиеся безразличны к безнравственным поступкам своих товарищей, при этом могут быть циничными, самодовольны­ми реалистами. Как в своих, так и в чужих проступках они быстро сознаются. Вероятно это связано с тем, что учащиеся данного типа не переносят физических страданий.

К окружающим людям такие дети относятся насторо­женно, с подозрением, а к своим близким они холодны и равнодушны, так как очень самолюбивы и эгоистичны. Главной их отличительной чертой является несамостоятель­ность, неспособность к принятию решений и действуют лишь по чьему-либо указанию, осторожность, сдержанность в действиях и словах, исполнительность при условии контро­ля, пассивность, безответственность, неуверенность в своих силах. Спокойствие и невозмутимость, безразличие к ре­зультатам своей деятельности определяются тем, что дети данного типа никогда не имеют собственных четких целей, к которым бы стремились, так как их побуждения связаны только с получением удовольствия. В последующем, как показали результаты исследования, такие дети к 6-7 классу бросают обучаться в школе и ведут распущенный образ жизни.

**Тревожный социально-психологический тип личности**

Внешне учащиеся данного типа выглядят угрюмо чрез­вычайно подозрительны к старшим и сосредоточены на личной защите. В движениях и рассуждениях очень резки и вспыльчивы, поэтому очень конфликтны даже в тех случаях, когда бы хотели совместно играть или общаться.

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_m47ecb9b2.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_m517662cf.png |

Рис. 31. Энергия, упорство, трудолюбие - позитивные свойства детей тревожного характера

В силу этого в особые рассуждения не пускаются, даже избегают их, что создает дополнительные трудности в общении сними. Очень ценят товарищество, хотя им трудно с кем-либо сблизиться. Чаще всего дружат с себе подобны­ми ребятами, но лишь для взаимной защиты и поддержки. Своего товарища в случае общего преследования никогда не выдают и даже наказания не могут принудить его к этому.

Постоянная настороженность и готовность к конфликту делают ребят неуверенными в себе, но требовательными к другим, ведут их к замкнутости и грубости. Грубость и постоянное стремление сделать все наоборот, влечет за собой наказание как со стороны родителей, так и учителей, воспитателей. Все это только еще больше ожесточает их, делает беспощадными ко всему, что зависит от них, будь то животное или окружающие сверстники. Если это животные, то дети их мучают, истязают, уничтожают и чем больше причиняют страдание, тем выше удовлетворение. Если это сверстники, то пытаются их ущипнуть, уколоть или уда­рить. Если попадутся неодушевленные предметы, то они стремятся их испортить, исковеркать. При виде таких же разрушительных, сильных впечатлениями сцен они стано­вятся все более циничными и жестокими. В классе, какправило, не выдерживают напряженного положения, пос­тоянно совершают бесцельные и резкие движения. Выходя из класса, вырываются с диким криком, производя безоб­разные движения, снося все на своем пути.

Учащиеся данного типа должны обязательно подвер­гаться психологической диагностике и желательно психоло­гической диспансеризации.

**Интровертивный социально-психологический тип личности**

Учащиеся этого типа незначительно отличаются от сензитивного и гармонического социально-психологического типа личности. Поэтому следует лучше отметить те отличи­тельные стороны, которые свойственны учащимся «интровертивного» характерологического типа.

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_652092e7.png | http://sport-reporter.ru/pars_docs/refs/4/3578/3578_html_7dc95914.png |

Рис. 32. Внутренний мир замкнутых упорядочен, и такой же упорядоченности они ждут от мира.

Для них свойственна недостаточная инициативность и самостоятельность, так как они реалисты во всех своих действиях и рассуждениях, идущих от того, что во всем они руководствуются своими наблюдениями и опытом, в кото­ром имеются неудачи, всякие лишения и страдания.

Свои неудачи и невзгоды эти учащиеся переносят молча, в то же время всегда готовы помочь своему товарищу, сочувствуют им и пытаются облегчить их участь, однако открыто не выступают и не защищают. Эти дети, как правило, объективны, что делает их всегда правдивыми и справедливыми. Принижение своих способностей и талантов делает их пассивными, стеснительными, держащимися в стороне от бурной деятельности сверстников. С трудом соглашаются на новое дело, требующее некоторой самоуве­ренности, предприимчивости, но, раз решившись, твердо преследуют свою цель и не останавливаются перед затруд­нениями.

Учащиеся «интровертивного» социально-педагогическо­го типа проявляют следующие качества: чуткость и внима­тельность, правдивость и честность, вежливость, уравнове­шенность и спокойствие, скромность и стеснительность, простодушие и простота в общении с людьми, терпеливость, исполнительность, склонность к занятию физическим тру­дом, ответственность, самокритичность.

Социально-психологические типы личности позволяют определить причины появления различного вида социаль­ной направленности у учащихся на физкультурно-спортив­ную деятельность, т. к. через два ведущих этих понятия создается целостное представление о характере личности ученика. Знание характера у каждого учащегося позволяет учителю построить дифференцированную, гуманную систему отношений с учениками. Знание личности ребенка, его проблем позволяют учителю сознательно строить такие отношения с учащимися, которые последних подталкивали бы к самовоспитанию, саморазвитию и физическому совер­шенству.

Понимание личности ученика позволяет учителю лучше понять себя, т. к. он также является отражением определен­ного социально-психологического типа личности и несет на себе определенный характер, который также может не приниматься учащимися и быть причиной конфликтных отношений с последними.

О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

У Жизнь требует движения.

Аристотель

Движение ̶ кладовая жизни.

Плутарх

Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью.

В.В. Гориневский

Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов.

В.В.Гориневский

При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сущее горе.

Л.Н. Толстой

Для соразмеренное, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.

Л. Н. Толстой

Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Р. Декарт

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно

Л.Н.Толстой

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

В.Гюго

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Д. Локк

Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима.

Авиценна

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

А. Мюссе

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.

К. Д. Ушинский

Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным.

Сократ

Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.

*Я.*Коменский

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Р. Роллан

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

В холодной воде — исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа!

А. Цельс

Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг.

К. Э. Циолковский

Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

Ж.-Ж. Руссо

Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят мне в голову, когда я хожу.

И. Гёте

Прекрасное и красивое в человеке представления о гармоническом развитии организма и здоровья.

*Н.Г. Чернышевский*

**Библиографический список**

1. Алексеева Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие .– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 c.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов. – М.: Феникс, 2018. – 112 c.
3. Воробьева Н.Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 c.
4. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. –М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 c.
5. Золотова М.Ю. Веселая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб пособие для учащихся пед. Училищ. - М.: Просвещение, 1980.- 304с., ил.
7. Кожемов А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) // Адаптивная физическая культура. - 2010. - N 2 (42). - С. 34-35.
8. Копылов Ю.А. Оздоровление ослабленных детей младшего школьного возраста // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. - N 1. - С. 64-71.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
11. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 426 с.
12. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос, 2016.–240 c.
13. Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 c.
14. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие. - М.: Дрофа, 2006.- 110с.
15. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
16. Спортивные праздники круглый го. - Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.- 288с.
17. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 c.
18. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 96 с.
19. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006.- 224с.: ил.
20. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - 14-е издание. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.
21. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций; под ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2019. - 239 с.
22. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
23. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/>

Учебно-методическое пособие

Григорьева Ольга Дмитриевна

Пашин Александр Алексеевич

Тома Жанна Вячеславовна

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА