

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

Т. А. Михайлова

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебное пособие
для подготовки к комплексному экзамену
по дисциплине
«Теория и методика физической культуры»

Челябинск
2021

УДК 796(07) (021)

ББК 74.267.5я73

М69

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. В. Г. Макаренко;

д-р биол. наук, проф. П. А. Байгужин

Михайлова, Татьяна Александровна

М69 Проектирование урока физической культуры : учебное пособие для подготовки к комплексному экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры» / Т.А. Михайлова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 62 с.

ISBN 978-5-907408-33-3

Пособие предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Теория и методика физической культуры». В учебном пособии раскрываются теоретические и практические вопросы проектирования урока физической культуры. Вопросы для самоконтроля и практические задания ориентированы на оптимизацию познавательной деятельности студентов, повышение качества профессиональной подготовки. На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта работы учителей сделана попытка обоснования логики построения урока и всех его структурных компонентов.

УДК 796(07) (021)

ББК 74.267.5я73

ISBN 978-5-907408-33-3

© Михайлова Т. А., 2021

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	4
.....	
1 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	6
.....	
1.1 Важнейшие составляющие профессиональной деятельности учителя на уроке физической культуры	6
.....	
1.2 Формирование интереса у школьников к физической культуре в условиях работы общеобразовательных школ	11
.....	
1.3 Инновации в физическом воспитании школьников	18
.....	
1.4 Воспитание физических качеств в условиях школьного урока	21
.....	
2 Проектирование урока физической культуры	37
.....	
2.1 Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.....	37
.....	
2.2 Анализ урока как метод повышения его эффективности	45
.....	
<i>Заключение</i>	59
.....	
<i>Список литературы</i>	60
.....	

Пояснительная записка

Динамика развития высшего профессионального образования и его гуманитарная составляющая, физическая культура, направлены на совершенствование профессионально-значимых качеств, способностей, развитие самообразовательной функции студента. В учебном пособии представлены ключевые разделы проектирования урока физической культуры и требования к нему. Каждый урок представляет собой микроструктуру педагогического процесса. И поэтому рассматривается нами как система. Установление наиболее важных вопросов проектирования уроков помогает выявлению закономерностей их построения и объективной оценке.

Цель данного учебного пособия познакомить будущих специалистов в области физкультуры и спорта с представлениями проектирования урока физической культуры в контексте с современными требованиями, а также формирование интереса к урокам физической культуры.

Структура учебного пособия включает введение, две главы, заключение, а также список использованной литературы.

В первой главе изложены вопросы физического воспитания детей школьного возраста. Раскрываются важнейшие составляющие деятельности учителя на уроке. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями. Показаны особенности воспитания физических качеств в условиях школьного урока. Все это ориентирует студентов на изучение научно-методических разработок, формирование творческого подхода к будущей профессиональной деятельности.

Вторая глава посвящена особенностям физического воспитания детей школьного возраста. Обучающиеся рассматри-

ваются как объект и субъект педагогического взаимодействия в процессе воспитания. Материал ориентирует студентов на проектирование и реализацию необходимых педагогических технологий. Раскрывается аспект использования средств и методов физического воспитания применительно к урочной форме. Ориентирует студентов на проектирование содержания урока физической культуры с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, имеющихся ресурсов и условий.

При подготовке учебного пособия использованы разные источники: учебники по данной дисциплине, научные труды ведущих отечественных теоретиков, практиков, опытных преподавателей, таких как Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Ю. И. Евсеев, Н. Н. Кожухова, В. И. Лях и другие.

1 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста

1.1 Важнейшие составляющие профессиональной деятельности учителя на уроке физической культуры

Современная социокультурная ситуация задает новые требования к организации образовательного пространства, к личности учителя физической культуры, его речевой культуре. Каким же должен быть современный учитель физической культуры? Безусловно, по-настоящему современным учителем может считаться лишь тот, кто чувствует требование времени, способен зародить интерес к системным и систематичным занятиям физическими упражнениями, показать направление здоровьесбережения, поскольку для многих детей информация, которую они получают от учителей физической культуры, является единственным «банком данных» и на этом основании они выстраивают своё отношение к физической культуре и спорту. Требовательность и доброжелательность, умение постоянно доводить информацию о спортивных событиях – это качества, которые импонируют школьникам.

В образовательном процессе учитель испытывает характерные трудности объективного и субъективного характера, однако использование новейших литературных источников, передового учительского опыта позволяет эффективно дозировать интеллектуальные, физиологические и эмоциональные на-

грузки учащихся. Не секрет, что основным видом педагогической деятельности для учителя является урок. Поэтому эту форму необходимо рассматривать как систему моделирования теоретических и практических знаний, умений и навыков. Цели и планы уроков должны быть прозрачными с точки зрения формирования у учащихся умений учиться, развития познавательного интереса к предмету. На наш взгляд, подготовку учителя к уроку схематично можно представить в виде дидактической эстафеты, состоящей из разных этапов, которые выглядят следующим образом.

1 этап – изучение учебной программы в контексте годового крупноциклового плана-графика прохождения учебного материала, как в базовом компоненте, так и в вариативном.

Изучая содержание учебной темы, учитель должен выстроить логическую взаимосвязь предыдущих и последующих уроков в контексте сезонности и региональности, а также учитывая тенденции современных авторских программ «Образование и здоровье».

2 этап – изучение научно-методической литературы. Задача учителя физической культуры на этом этапе – собрать материал для тематического планирования. В тематическом планировании неопределимо значение физической подготовки в контексте развития эмоционально-ценностного отношения к миру на примере спортивного становления ярких личностей, жизнь и спортивные достижения которых были бы эталоном для подражания.

3 этап – подготовка к уроку, которая предполагает детализацию обучения, продуманную методику изложения учебного материала на уроке, рациональную организацию учебного процесса, способствующую дифференциации и индивидуализации обучения.

4 этап – подготовка инвентаря и оборудования, а также технических и аудиовизуальных средств обучения. К сожалению

нию, оснащенность современных российских школ оставляет желать лучшего, и требуют срочного изменения ситуации. Считаем, что на государственном уровне необходимо разработать современную базовую модель кабинета учебной дисциплины «физическая культура», которая повысит эффективность учебного процесса.

5 этап – разработка плана-конспекта урока. Безусловно, на этом этапе важно сконструировать такой тип, вид и модель урока, который позитивно скажется на здоровье школьников. Прежде всего, следует иметь в виду эффективное использование учебного времени.

Таким образом, тщательная подготовка к уроку является необходимым условием для творческой реализации намеченного плана в классе, на параллели.

Каковы функции современного учителя на уроке и как он эти функции должен выполнять? Безусловно, первоочередной нам видится функциональная сторона, отражающая стратегическую задачу и специфику содержания профессиональной подготовки. В учебно-воспитательном процессе учитель физической культуры реализует следующие специфические функции:

– **развивающую**, в процессе которой учитель физической культуры должен быть ориентирован на развитие познавательно-мотивационной сферы, интереса к физической культуре, развитие умений и навыков учебной деятельности. Кроме того, через систему физического воспитания в школе можно и нужно развивать не только физические качества, но и психологические черты, которые являются дефицитом в современном обществе. В этом контексте проблема нравственного воспитания приобретает социальную окраску. Опыт подсказывает, что в тех школах, где работают специалисты-профессионалы, энтузиасты, инициативные организаторы, использующие все формы физического воспитания учащихся, достигают хороших

результатов в подготовке здоровой молодежи и будущей спортивной смены;

– **диагностическую**, связанную с изучением личности ребенка, его интересов и потребностей;

– **прогностическую**. На основе ежегодного мониторинга уровня физической подготовленности учитель должен уметь разрабатывать программы индивидуального физического развития детей («маршрут здоровья»);

– **организационную**, предполагающую организацию педагогического процесса, направленного на развитие физических кондиций в рамках классно-урочной формы и в процессе внеурочных занятий физическими упражнениями, а также обеспечение порядка и дисциплины, которые во многом зависят от стиля речевого поведения учителя;

– **посредническую**. Совершенно очевидно, что физическое развитие детей зависит не только от учителя физической культуры, но и от родителей, поэтому следует обратить внимание на работу школьного совета физической культуры, призванного планировать интересную методическую просветительскую работу с родителями в том числе (рекомендовать аудио-, видеопродукцию, создавать медиатеку, предлагать новинки книгоиздания);

– **функцию помощи и поддержки**, когда учитель должен уметь найти для ребенка оптимальный вариант выхода из конфликтных ситуаций, решать личные проблемы, способствовать созданию благоприятного микроклимата, формировать здоровый образ жизни, развивать познавательные способности, обеспечить деловое партнерство с учащимся;

– **профориентационную**, предусматривающую оказание посильной помощи учащимся в выборе как профиля обучения, так и места учебы, выбора будущей специальности;

– **рефлексивную**, которая требует от учителя физкультуры владения умениями и навыками анализа, умения разраба-

тывать критерии оценки развития физических кондиций. В то же время учитель должен выявлять в своей работе положительные моменты, а также недостатки и в связи с этим строить индивидуальную программу своего профессионального становления.

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета учителя. Если он пользуется авторитетом у учащихся, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие. Авторитет учителя формируется в процессе педагогической деятельности, следовательно, именно авторитет следует считать вторичным компонентом профессионального мастерства педагога. Авторитет учителя физической культуры зависит не только от знаний и умений, но и от статуса учителя как спортсмена в прошлом. Высококласный спортсмен отличается от спортсмена-любителя формой внешнего поведения, личностными характеристиками, деловыми качествами, и авторитет такого учителя, конечно, выше.

Современная школа не может существовать без физического воспитания. Физические упражнения непременно должны быть ежедневными, чередуясь с умственными занятиями. Рациональное сочетание умственного и физического воспитания, особенно в детском и подростковом возрасте, – один из важнейших принципов в системе школьного образования. Соединение физкультуры с валеологией и превращение уроков физкультуры в уроки здоровья дают ряд преимуществ. Во-первых, это поднимает престиж и самих уроков, и учителя. Во-вторых, приближение получаемых школьниками знаний и навыков к повседневной жизни делает такие уроки полезными для всех детей, независимо от их увлечений литературой, математикой, физикой, физкультурой.

Дискуссии по методике преподавания физкультуры в школе не только не ослабевают, напротив, вступили в новую фазу активности [1, 4, 8]. Авторы утверждают, что учителя фи-

зической культуры крайне редко используют сведения из истории физической культуры, гигиены физических упражнений, физиологии движений, биомеханики физических упражнений. Т. Ю. Карась справедливо считает, что урок должен проходить в благоприятных гигиенических и психологических условиях, при соблюдении правил техники безопасности, должном материально-техническом оснащении и соответствовать этическим и эстетическим нормам поведения. Сегодня ясно одно: уроки физической культуры должны отвечать, прежде всего, образовательным задачам, иметь инструктивно-профорориентационную направленность.

Как уже неоднократно отмечалось, основной задачей, и крайне сложной, является перевод всей учебной и спортивно-массовой работы по физическому воспитанию детей в русло современных требований. Без высококвалифицированного спортивного педагога сделать это невозможно.

1.2 Формирование интереса у школьников к физической культуре в условиях работы общеобразовательных школ

Формировать интерес – это значит воспитывать мотивацию у школьников. В мотивационном процессе школьников все взаимосвязано: при воспитании одних мотивов неизменно затрагиваются и воспитываются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационный процесс в целом.

Особенно успешное воспитание учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения, развития физических качеств; применением средств наглядности, учебных

карточек, «учебных стендов» и технических средств обучения. А так же обязательным условием является обучение школьников теоретическим сведениям по личной физической культуре. Такое обучение целесообразно осуществлять в начальных классах непосредственно в ходе всего урока, как при выполнении упражнений, так и в специально отведенное время, используя средства, методы и приемы допустимые возрастным особенностям детей. В средних и старших классах кроме этого необходимо проводить специальные теоретические уроки в помещении классной комнаты с краткими записями учащимися излагаемого учителем материалом и с последующим теоретическим зачетом в конце учебного полугодия или года (правила игр по баскетболу и волейболу и т.д.).

Воспитание процессуальных мотивов учащихся нужно начинать сразу же, с момента прихода детей в школу. [14] Процессуальная мотивация имеет очень важное значение в формировании интереса к занятиям физической культуры и воспитывается лишь в том случае, когда эти занятия вызывают у школьника чувство удовлетворения, радости. Поэтому при воспитании ее нужно, прежде всего, учитывать уже имеющиеся желания, интересы и потребности школьников и удовлетворять их. Но и не забывать о планах занятий.

Наиболее успешному воспитанию процессуальной мотивации у школьников всех возрастов способствует разнообразное материально-техническое оснащение процесса физического воспитания, инвентарь, оборудование, соответствующие процессуальные традиции уроков. При определении эффективных видов оборудования, инвентаря педагогу следует пользоваться методом «ситуации выбора», «шкалой интереса» и экспертных оценок интереса. Например, учитель с помощью проектора может показать видео уроки и наглядно объяснить детям правила любой игры (волейбол, баскетбол и т.д.).

Важное значение имеет достаточно высокий положительно-эмоциональный фон урока, который может быть, достигнут простейшими приемами воздействия на эмоции и чувства школьников. Высокий эффект в воспитании процессуальных мотивов и интереса к занятиям физической культурой дает проведение уроков, начиная уже с пятого класса, с однополым составом учащихся. Для этого расписание должно составляться так, чтобы уроки в двух параллельных классах проводились в одно время. Один учитель занимается с мальчиками двух классов, другой – с девочками.

Воспитание результативных мотивов является обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре.[3,13] Без ориентации на результат двигательная деятельность школьника неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников.

Конкретный вид и уровень результата зависят от возраста, физической подготовленности, воспитанности школьника. Это может быть результат сюжетной, подвижной, спортивной игры; учебный норматив; норма спортивного разряда; определенное место в соревнованиях; конкретные показатели в тестах; должные возрастные показатели выполнения отдельных упражнений и т. д.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него спортивный результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над самим собой. Что бы не потерять стремление к будущим победам надо поддерживать спортивный интерес.

Результативные мотивы должны воспитываться и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучения

на уроках физической культуры должно включаться в лично-стно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность, когда школьники, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений на первенство школы, класса. В первенстве школы класс выступает как сплоченный, дружный коллектив: неудачи и успехи каждого касаются всех. Однако и здесь каждому учащемуся должен быть определен индивидуальный, доступный результат, достижение которого должно расцениваться учителем, товарищами по классу как успех, как победа школьника над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, которая определяет интерес учащихся к физической культуре.

Выполнение упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец урока и ни в коем случае не перед разучиванием техники упражнений, так как возникающее у школьников в процессе соревнования с товарищами эмоциональное возбуждение, обладая инертностью, будет препятствовать концентрации внимания на технике движений, а сами движения сделает импульсивными, резкими. И школьник не сможет правильно сконцентрироваться на правильности выполнения упражнения. Концентрация и внимание очень важно для этого.

Для повышения организованной активности школьников на уроке можно устраивать соревнования между группами учащихся по разным дисциплинам. В этом соревновании очки начисляются не просто за послушание, а за проявленную активность, творчество, за успех, достигнутый благодаря организованности и старательности при выполнении физических упражнений. Этот прием эффективен, правда, только в младших и средних классах. В старших классах предложение о соревновании по дисциплинам встречается холодно. Это и по-

нятно: деятельность старшеклассников более осмысленна, целенаправленна, в меньшей степени зависит от эмоций.

Побудить у учащихся соревновательный дух можно следующими приемами:

- объявить конкурс на лучшее исполнение упражнения;
- выделить лучшего по исполнению, чтобы на него равнялись другие;
- организовать заочное соревнование учащегося с эталонным исполнением упражнения;
- организовать соревнование с самим собой.

Отметочные мотивы при умелом воспитании и использовании их также могут сыграть важную роль в формировании у школьников интереса к физической культуре. Наибольший эффект дает оценивание не абсолютных показателей учащихся, а изменений в их двигательной подготовленности. Большое значение имеет использование метода отсроченной отметки, а также взаимооценка учащихся. Многие школьники на уроках физической культуры стремятся к получению максимальной отметки путем правильного исполнения упражнений.

Мотивы благополучия (желание получить одобрение учителя, родителей, классного руководителя, товарищей по классу; завоевать авторитет, доброжелательное отношение к себе и т.д.) – это естественные желания школьника. Удовлетворение их помогает успешно формировать у учащихся внутреннюю мотивацию, то есть интерес к физической культуре. Учителю необходимо постоянно видеть успехи воспитанников (положительные сдвиги в результатах обучения и развития физических качеств) и непременно отмечать их. Важно постоянно контактировать с классными руководителями, родителями школьников (особенно физически слабыми) и своевременно показывать пусть самые незначительные, но все-таки успехи школьника. Не все дети способны к высоким показателям, но все способны

заметить похвалу, одобрение, все способны вдохновляться, т.е. испытывать интерес к занятиям физической культурой.

Мотивы избегания неприятностей – это отрицательные мотивы занятий физическими упражнениями. Однако в исключительных случаях и их не следует использовать, при этом постоянно актуализируя и противопоставляя им положительные мотивы. Школьники не часто пользуются этими мотивами.

Социально значимые мотивы (быть здоровым, готовым к жизни, к высокопроизводительному труду и обороне Родины) – это те мотивы, к которым учитель физкультуры должен привести своих воспитанников к окончанию школы. Так же учитель должен подготовить школьников к норме сдачи ГТО, это им поможет при поступлении в ВУЗЫ.[15,17]

Для успешного формирования этих мотивов и интереса к физической культуре необходимо: подбирать средства и методы с учетом психофизиологических особенностей детей разного возраста и особенностей их мотивации; разъяснять социальное значение занятий теми или иными видами физических упражнений, реальную возможность заниматься ими после окончания школы и в течение всей жизни, а также благотворное физиологическое и психологическое влияние их на организм и личность человека (юноши, девушки, будущего защитника Родины, труженика, гражданина, будущей матери и т. д.).

Хотя мотивация школьников динамична, однако в каждый данный момент ведущая роль, как правило, принадлежит какому-либо одному мотиву (побуждению). Поэтому педагогу можно и нужно находить индивидуализированные (групповые) формы занятий, виды упражнений, а также методы работы с учетом особенностей мотивации школьников.

Комплексное воздействие на мотивационную сферу школьника успешно осуществляется рационально организованной физкультурно-спортивной работой в школе и прежде всего с рациональным учетом ее.

При учете внеклассной работы следует подводить итоги среди параллельных классов или среди смежных параллелей по следующим показателям: количество занимающихся в спортивных секциях, кружках физической культуры, в группах ОФП; количество школьников, выполняющих домашние задания и занимающихся самостоятельно; количество участвовавших в массовых спортивных соревнованиях. Это позволяет переориентировать школьные коллективы с подготовки отдельных спортсменов-разрядников на массовые занятия физической культурой и спортом. Важное значение имеет обучение школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также активная работа с родителями.

Можно привить вкус к безделью, хулиганским выходкам, пьянству и низменным наслаждениям, а можно воспитать любовь к отдыху, интерес к здоровому образу жизни, развивающему человеческие силы. Каждый школьник должен понимать, что в здоровом теле здоровый дух.

Одной из важнейших задач воспитания является задача научить детей отдыхать хорошо, интересно, весело, отдыхать так, чтобы отдых действительно помогал и лучше трудиться, и лучше учиться – словом, по-настоящему жить и радоваться жизни.

Внеклассная работа по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеурочное время.

Задачи, содержание и организация внеклассной работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания подрастающего поколения. Они регламентируются рядом инструктивно-методических и нормативных документов Министерства Образования РФ с учетом места внеклассной работы среди других форм физического воспитания школьников, её оздоровительных и образовательно-воспитательных возможностей.

В течение ряда лет проводится работа по выявлению подходов к формированию у учащихся интереса к физической культуре через внеклассную работу.

Основные задачи этой работы заключаются в том, чтобы:

1. Выявить возможности внеклассной работы в повышении эффективности и процесса формирования интереса у учащихся к физической культуре.

2. Предложить подходы по формированию интереса к физической культуре у современных учеников.

Для этого было необходимо:

– привлечь всех заинтересованных учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

– пропагандировать здоровый образ жизни среди всех учащихся школы.

1.3 Инновации в физическом воспитании школьников

На протяжении многих десятилетий Российское образование, наука и спорт рассматривают вопросы ее модернизации, которые бесспорно требуют внедрения новых подходов к образованию во всех её направлениях, в том числе и в физическом воспитании школьников. Пришло понимание того, что необходимы новые идеи разработки и внедрения технологий преподавания физической культуры.

На современном этапе в сфере образования России происходят позитивные изменения в контексте обсуждения проекта «Новая экосистема образования». В связи с этим направлением Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания разработал образовательную программу не только актуальную, но и генерирующую новые идеи. Инновационные инициативы отражают со-

временный взгляд на перспективные вопросы физкультурного образования, видоизменения разнообразных инициатив общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Безусловно, применение программ, образовательных проектов, моделей на основе различных видов спорта обеспечивают проективные идеи, как продуктивные смыслы и ценности физической культуры, раскрывают новые возможности её.

Физическая культура одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании обучающихся. Поэтому необходимо по-новому взглянуть на феномен физической культуры. А именно пересмотреть ее значение в образовании населения.

В последнее время начали активно развиваться новые образовательные технологии физического воспитания школьников, такие как проект «футбол в образовании», интеллектуальный «Спорт в школы», «Гольф для всех», «Самбо в школу». К числу таких образовательных технологий можно отнести и проект «Школа физкультурного образования для родителей». Эта программа нацелена на предоставление родителям обучающихся необходимых знаний в области физической культуры и спорта. В процессе просвещения родителей им рекомендуется ознакомиться с диагностическим инструментарием оценки способностей и интересов, воспитание правильной осанки гигиенических навыков освоение знаний о физическом воспитании.

В новых спортивно-игровых проектах для учащихся общеобразовательных школ особое внимание должно уделяться «олимпийскому образованию» так как исторические традиции олимпийской культуры, развитие олимпийского движения с обращением к детям, возникновение и развитие в педагогике идей олимпийского воспитания могут стать и стимулом источника обновления физической культуры. Не менее интересен тот факт, что в последнее время мощно пропагандируют виды занятий с оздоровительной направленностью. Настоятельная необходимость инновационных подходов в педагогике вызвана

сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, меняется технология управления деятельностью обучающихся.

На первый план всё чаще выходят разнообразные методы использования фитнес – приложений на смартфонах [7]. Учителя физической культуры, тренеры, инструкторы предлагают тренировать детей, взрослое население с помощью, так называемого цифрового контроля движений. Безусловно, цифровизация из экономики успешно эмигрировала в образовательную область физической культуры и спорта.

Современные реалии таковы, что они отражают потребность в цифровом движении не только для активных научно-ориентированных, но и практико-ориентированных исследований в области физкультуры и спорта. На сегодняшний день актуальным является активный поиск путей оздоровления детей, предполагающих переход от традиционно сложившихся программ и способов организации занятий физкультурой и спортом к инновационным. Физкультурно-оздоровительные технологии в школе призваны формировать активный двигательный режим. В этой связи ученые уже сегодня планируют создать умное устройство, которое поможет выработать эффективную программу оздоровления детей.

Неоценимо значение и физической подготовки в контексте развития эмоционально-ценностного отношения к спорту на примере спортивного становления ярких личностей, жизнь и спортивные достижения которых были ярким эталоном для подражания, анализа переживаний и т.д.

Это даёт все основания надеяться на то, что искусственный интеллект с помощью моделирования содержания профессиональной подготовки учителя будущего оптимизирует его с учетом ресурса времени.

В образовательном процессе педагоги испытывают характерные трудности объективного и субъективного характера.

Возникает вопрос, в чём сущность культуры образовательного процесса. Современному педагогу сложно быть в контексте сегодняшнего дня и при этом избегать комментариев широкого спектра достижений искусственного интеллекта. Без понимания сущности явления не может быть и ценностного отношения к нему.

Общепризнанным считается, что занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания профессионально-значимых качеств личности. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта не одинаковы, что и должен учитывать педагог (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений. В этой связи цифровые технологии помогут создать программы определения нравственных качеств, умственных способностей, эстетических чувств, элементарных трудовых навыков. Важно понимать, что создание умных устройств поможет и подскажет, что нужно сделать, чтобы невероятное было вероятным, невозможное – возможным.

1.4 Воспитание физических качеств в условиях школьного урока

Сила

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в следующем:

Если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержатель-

ные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армреслинга (борьбы на руках) и т.д.

Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

Задание № 1

Учитывая тот факт, что для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения, подберите 5 упражнений, их характерная особенность – наличие отягощения, вес или сопротивление которого необходимо преодолевать.

Например:

1. Собственный вес;
2. Сопротивление амортизатора;
3. Гантели;
4. Гири;
5. Штанга.

Задание № 2

Доказано, что спортивные снаряды, спортивные принадлежности увеличивают эффективность, комфорт и разнообразие, увеличивают тренировочный процесс. В этой связи требуется обосновать тренировочную эффективность использования.

Например:

1. Матов;
2. Грифа;
3. Гантелей;
4. Набивных мячей.

Задание № 3

Подберите 2 игры для воспитания силовых способностей, аналогично предложенному варианту (Таблица 1).

Таблица 1 – Образец оформления выполненного задания

Название игры	Класс	Основные упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Прыжки по полоскам	1	Прыжки на двух ногах в длину.	Прыжки выполняются с сомкнутыми ногами. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками (от 30 до 60 см)
Лиса и куры	1	1. Прыжки с возвышения 2. Прыжки на возвышение.	Предварительно в несколько уроков включают прыжки с гимнастической скамьи на пол. Обращают внимание на мягкое приземление.
Зайцы в огороде	2	Прыжки вперед и назад толчком двух ног.	Подготовительными упражнениями к игре являются : 1. Прыжки в темпе на двух ногах 2) прыжки на двух ногах вперед. 3) прыжок вперед, прыжок назад.

Продолжение таблицы

1	2	3	4
Парашютисты	2	Прыжки с вышшения на пол с приземлением в кружки	Вначале выполняют с гимнастической скамейки. Затем высоту прыгивания увеличивают (две скамейки одна на другой)
Салки ноги от земли	3	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Лазанье на канат, шест. 3. Вис на руках на брусьях, перекладинах.	Вначале выполняют более простые задания, например: 1. По сигналу все влезает на гимнастическую стенку . 2.все принимают вис (на стенке, брусьях, перекладине, канате и т. д) 3.лазанье по канату произвольным способом на высоту 1.5-2м
Альпинисты	3	1. Лазанье по наклонной гимнастической скамье 2. Перелезание через препятствия (конь, козел, бревно)	Вначале в виде подготовительных упражнений выполняют лазанье на каждый снаряд, подготовленный для проведения игры
Ваш вариант	—	—	—
Ваш вариант	—	—	—

Ловкость

Ловкость проявляется в способности, овладеть новыми движениями и быстро перестраивать их в соответствии с изменениями обстановки.

Доказано, что для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладание определенной физической сноровкой. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте 7–12 лет. Для развития ловкости полезны игры с элементами: гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), спортивные игры. При выполнении всех физических упражнений, связанных с быстрым перемещением в пространстве, от учащихся требуется проявление в той или иной степени ловкости. Но в программе имеются и такие упражнения, которые к развитию ловкости предъявляют особые требования. Сюда относят вращения (кувырки и перевороты), упражнения в равновесии, в особенности на поднятой над полом и уменьшенной опоре, а также двигательные действия при необычном положении тела в гравитационном поле, например, вниз головой. Вращательные движения встречаются в гимнастических упражнениях на снарядах: подъем переворотом, из упора переворот в вис. На первых порах при попытке выполнить эти движения у учеников может иметь место потеря ориентировки в пространстве. Усилия, прилагаемые учеником, могут быть направлены в противоположную сторону. Необходимым условием для освоения двигательных умений является предварительная подготовка системы ориентации учащихся к необычному положению тела. Восприятие пространства должно быть четким и достоверным как при положении тела теменем вверх, так и при положении теменем вниз. Следует отметить, что при необычном положении тела иначе проявляется сила и быстрота движений, чем при ортостатическом. Это выражается в ухудшении точности движений, в замедлении двигательной реакции и в уменьшении прилагаемых усилий. Может иметь место и повышенное напряжение мышц, непосредственно не принимающих участия в выполняемом движении. Освоение борцов-

ских приемов, предусмотренных программой в VII – VIII классах, требует от учеников умения целесообразно прилагать максимальные усилия в любом положении тела в пространстве. Если упражнение требует принятия необычного положения тела, например, вниз головой, то естественной реакцией новичка является стремление повернуть голову теменем вверх. Но в некоторых спортивных упражнениях необходимо выполнять движения так, чтобы голова была повернута теменем вниз. Иное положение головы приводит к неудаче в выполнении упражнений.

Упражнения в равновесии:

1. Ходьба по линиям обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами.

2. Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.

3. Ходьба по линиям на полу спиной вперед. То же с закрытыми глазами.

4. Исходное положение (И. п.) – руки на пояс. Шаг левой вперед, прыжок на левой, правую согнуть вперед. То же, но шагом правой вперед.

5. Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям, руки на пояс. То же спиной вперед.

6. Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.

7. Ходьба по линиям с большим мячом: шаг левой, мяч вперед, шаг правой, мяч вверх. То же спиной вперед.

8. Ходьба по линиям с подбрасыванием и ловлей мяча.

Все перечисленные упражнения выполняют на гимнастической скамейке сначала на ее широкой части, а затем на узкой

(скамейка перевернута рейкой вверх). Когда ученики приобретут уверенность при передвижении по скамейке, упражнения переносят на гимнастическое бревно, высота которого в 2 классе до 60, во 2 – до 80 и в 3 – до 100 см.

Задания:

1. Подобрать 2 игры, где точность и координация движений обеспечиваются хорошо развитым мышечным чувством.

2. Привести примеры упражнений для формирования пространственных и временных представлений (с б/б мячом).

3. Привести примеры упражнений, для воспитания координационных способностей в метаниях на дальность и точность.

4. Привести примеры упражнений для выработки ориентировки во времени.

5. Приведите 5 примеров упражнений в равновесии.

Быстрота

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Основой легкоатлетических упражнений в школе является бег. Беговой подготовке необходимо уделять внимание на каждом уроке. Она проводится в двух направлениях: спринтерском, требующем развития быстроты, и стайерском, требующем преимущественного развития выносливости. Наиболее сложным в методическом отношении является первое направление, потому что бег на короткие дистанции требует от

ученика не только максимальной быстроты движений, но и довольно сложной техники, в рамках которой должна проявляться быстрота. Быстрый бег является составной частью многих других упражнений (прыжки в длину с разбега, опорные прыжки, перемещения на баскетбольной площадке и на футбольном поле и т. д.). Быстрота бега зависит от ряда факторов, главными из которых являются техника движений, их частота, сила отталкивания и, не в последнюю очередь, волевые усилия занимающихся. Сложность совершенствования быстроты бега заключается в том, что при более или менее длительном упражнении в беге после некоторого первоначального улучшения результаты перестают расти, наступает так называемый «скоростной барьер», переступить который во многих случаях очень трудно. Поэтому при совершенствовании быстроты бега очень важно применять широкий круг подготовительных и специальных упражнений. При их выполнении надо постоянно помнить не только об энергичных мышечных усилиях, но и о расслаблении мышц, без которого невозможно выполнять повторяющиеся быстрые движения. Эффективными являются следующие упражнения:

1. Семенящий бег на месте. Движения выполняют в быстром темпе, но при этом избегают излишнего напряжения. Если оно появляется, темп снижают.

2. Семенящий бег с продвижением вперед.

3. Семенящий бег с переходом на свободный бег в течение 5-8с. Выполняют очень быстрый семенящий бег с продвижением вперед, после чего (по сигналу или команде «Марш!») ученики начинают бег вперед на расстоянии 10-15 м, стараясь сохранить тот же ритм в маховых шагах.

4. Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10 – 15 м.

5. Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в гимнастическую стенку. В исходном положении тело накло-

няют вперед под углом к полу до 60° , при этом ноги и туловище образуют прямую линию. Бег выполняют сильным отталкиванием ногами с энергичным последующим сгибанием их коленями к груди (в максимальном темпе сериями продолжительностью по 10–15 с.). Обращают внимание на полное выпрямление ноги при отталкивании и на высокое держание тела (нельзя бежать на полусогнутых ногах).

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра. В отличие от предыдущего упражнения руки предельно расслаблены и опущены.

7. Бег высоко поднимая бедро через предметы (набивные мячи).

8. Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе с последующим переходом на быстрый бег вперед. Бег на месте выполняют в течение 5 – 8 с, а затем по команде «Марш!» или сигналу ученики выбегают вперед на расстояние 10 – 15 м, переходя на маховый шаг.

9. Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь вперед. Бедро поднимают до горизонтального положения.

10. И. п. – стойка ноги врозь, одна нога впереди, другая – сзади, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах (до прямого угла). Движения руками выполняют, как во время бега: попеременно вперед-назад. Движения должны быть естественными и ритмичными. Назад локти движутся до отказа. Смысл этого упражнения состоит в том, что, увеличивая быстроту движений рук, можно ускорить передвижение ног, так как между нервными центрами, управляющими движениями рук и ног, существуют строгие координационные взаимоотношения.

11. Передвижение прыжками в шаге. Сильно оттолкнувшись правой ногой, прыжок в шаге с энергичным махом согнутой левой ногой вперед-вверх. Следить за полным распрямлением опорной ноги. После окончания толчка нога и туловище

образуют прямую линию. Приземлившись на левую ногу, надо сразу же оттолкнуться ею (так называемая «ударная» постановка ноги).

12. Передвижение прыжками на одной ноге со сгибанием опорной ноги, как при беге, и последующим выпрямлением перед постановкой на грунт. (Упражнение выполняют по 2 раза на каждой ноге, дистанция 15 – 20 м.) Желательно на школьном спортивном комплексе иметь отрезок беговой дорожки длиной 50 – 60 м с уклоном около 4°, переходящий в горизонтальный участок такой же длины. На такой дорожке значительно легче, чем на горизонтальной, снимается излишнее напряжение мышц. Целесообразно замерять время пробега 30 или 60 м по наклонной дорожке и сопоставлять его с результатами, показанными на такой же горизонтальной дистанции. Кроме того, наклонную дорожку можно использовать для увеличения интенсивности отталкивания, если выполнять упражнения с продвижением в гору. Такие упражнения выполняются в сочетании с бегом под уклон, чтобы не выработался навык замедленных движений.

13. Бег под уклон с развитием максимальной скорости на первых 30 м. После команды учителя «Выключиться!» ученики перестают прикладывать усилия для разгона и продолжают бег по инерции, стараясь держаться высоко на носках, но не напрягаться. У них должно появиться ощущение большой скорости и легкости бега.

14. Бег под уклон, как в предыдущем упражнении, но команда, «Выключиться!» подается при переходе уклона на горизонтальную часть дорожки. Пробежать свободным маховым шагом до заметного снижения скорости (Таблица 2).

Таблица 2 – Перечень подвижных игр для развития быстроты

Название игры	Класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
Перемена мест	4-5	1) бег 2) прыжки 3) реакция на сигнал 4) старт из разных исходных положений	Игра имеет много вариантов. Изменяют исходное положение (основная стойка (о. с.), положение высокого старта ,низкого старта, сидя на полу ,лежа на животе или спине) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках ,бег в упоре сзади)
Бросок мяча с вызовом	4	1) реакция на сигнал 2) бег 3) ловля мяча	Класс в начале рассчитывается по порядку. В игре называют не фамилию а номер игрока
Успей подхватить	4	1) реакция на сигнал 2) рывок вперед	
Защищай раненого	4-5	1) перебрасывание мяча по кругу 2) реакция на внезапно брошенный мяч	Стоящие в кругу выполняют различные движения. Поэтому следует чаще менять, водящих, чтобы все играющие побывали в кругу
Акула в затоке	4	1) бег с преследованием	Игрок, преследующий «рыбок» , бегаёт в течении 15 сек. За тем он заменяется следующим «без остановки игры»

Задание №1

Учитывая тот факт, что при развитии у детей быстроты решаются основные задачи, а именно увеличение скорости простых движений и увеличение чистоты движений подберите 3 подводящие игры, с помощью которых скорость выполнения большинства видов движений детей может быть увеличена.

Например: Игра – Северные и южные ветры.

Методика проведения: два игрока выполняют роль северных ветров, один южного ветра. Северные ветры должны заморозить как можно больше учеников, дотронувшись до них рукой. А южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой и восклицая «Свободен».

Задание № 2

Подберите 5 физических упражнений, способствующих развитию быстроты.

Например:

Для развития у детей способности быстро бегать их надо научить энергично отталкиваться с полным распрямлением опорной ноги, быстро и высоко поднимать бедро вперед, свободно и легко выполнять маховые движения. Для этого предлагаются следующие упражнения:

1. Ходьба на высоких носках, руки на пояс.
2. Ходьба на носках по планкам, разложенным по площадке на расстоянии 40 – 45 см одна от другой.
3. Ходьба на носках, высоко поднимая бедро, через набивные мячи, расположенные на расстоянии 40 – 45 см один от другого.
4. Бег на носках через планки, руки на пояс, туловище держать высоко.
5. Бег, высоко поднимая бедра, руки на пояс.
6. Бег, высоко поднимая бедра, через набивные мячи.
7. Бег, высоко поднимая бедра, по узкому коридору (20 – 15 см), образованному двумя натянутыми шнурами.

8. Бег по линии на полу.

9. Бег с махом голени назад («захлестывание»), руки на пояс. Следить за полным распрямлением опорной ноги при отталкивании.

10. То же, что в упражнении 9, но руки назад, пятками доставать кисти рук.

11. Бег на месте, высоко поднимая бедра (с доставанием бедром подвешенного на шнуре мяча). 12. Серия беговых упражнений: легкий бег на носках (10 м); бег, высоко поднимая бедра (10 м); бег сгибая голени назад (10 м); бег с ускорением (10 м); свободный заключительный бег.

13. Бег под легкий уклон и бег наперегонки под уклон (30 – 60 м).

14. Бег наперегонки по горизонтальной дорожке (30 – 60 м).

15. Поочередные подскоки на одной ноге, руки на пояс.

16. Передвижение прыжками в шаге в чередовании с бегом.

17. Работа одними руками в максимальном темпе, стоя ноги врозь. Хорошим средством развития быстроты движений является упражнения с предметами (особенно с мячом).

Выносливость

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой силы и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. На уроках физкультуры уделяется большое внимание развитию выносливости. Для учащихся IV класса предусмотрен кросс без учета времени на 300 м у девочек и на 500 м у мальчиков, а также бег на 1 км на лыжах. В последующих классах требования к уровню развития выносливости возрастают, что достигается либо увеличением дистанции, либо уменьшением времени прохождения прежнего расстояния. Благодаря этому у учащихся улучшается работоспособность не только в циклических видах физических уп-

ражнений, но и в любом виде двигательной деятельности. Особое место физической подготовки занимает упражнения на выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег. По продолжительности и интенсивности работы, а также по физиологическим сдвигам в организме эти упражнения очень близки. В среднем школьном возрасте имеются наиболее благоприятные биологические и психологические предпосылки для развития выносливости, особенно в циклических видах физических упражнений. Позже, в старшем школьном возрасте, биологические предпосылки для развития выносливости у девушек ухудшаются, и возможности для ее совершенствования уменьшаются. Между тем требования школьной программы и нормативы комплекса ГТО в упражнениях на выносливость для девушек 9 и 10 классов возрастают. Поэтому в IV-VIII классах необходимо стремиться к созданию определенного «запаса» выносливости, который можно будет реализовать в последующем. Следует также помнить и о большом оздоровительном значении упражнений на выносливость. Эти упражнения, как никакие другие, способствуют развитию и функциональному совершенствованию внутренних органов и систем организма! Основным средством развития общей выносливости является бег как наиболее доступный вид физических упражнений с очень большим диапазоном интенсивности работы. Несмотря на всеобщую доступность продолжительного бега, отношение к нему у некоторой части учащихся отрицательное. Систематическое включение бега в уроки приучает детей к нагрузке. Важно разнообразить условия выполнения бега.

Задание № 1

Подберите 3 подвижные игры с продолжительным бегом.

Задание №2

Перечислите, за счет чего можно разнообразить, развить условия выполнения бега.

Например:

Во время бега вести наблюдение за изменением рельефа, менять дистанцию, скорость преодоления дистанции.

Гибкость

В среднем школьном возрасте естественное улучшение подвижности в суставах достигает наибольшей величины. К этому времени организм школьников подготовлен, чтобы выполнять движения с максимальной амплитудой. Это значит, что мышцы и связки обеспечивают достаточную прочность суставов. Большое значение имеет увеличение мышечной силы, от которой зависит и укрепление суставов, и проявление активной подвижности. В разделе гимнастики имеется ряд упражнений, требующих хорошо развитой общей гибкости. При этом подвижность в суставах должна проявляться в условиях значительных мышечных напряжений. Поэтому развитие гибкости обязательно должно сопровождаться развитием силы мышц. При выполнении гимнастических упражнений требуется прежде всего большая подвижность в тазобедренных суставах. Широкое разведение ног характерно для следующих упражнений: прыжок ноги врозь через козла, сед ноги врозь на брусьях, переворот в сторону (V кл.). Во время выполнения сложных по координации упражнений часто не удается проявить максимально возможную подвижность в суставах. Так, например, в опорном прыжке ноги врозь через козла даже учащиеся с хорошей гибкостью используют только три четверти максимальной амплитуды разведения ног. Объясняется это тем, что основное внимание ученик сосредоточивает на толчке ногами и руками, а также на завершающем прогибании. Определённую роль играют и другие причины, например необходимость длительного удержания ног в разведенном положении.

Следует добиваться того, чтобы в простых упражнениях на гибкость подвижность в суставах несколько превышала ту, которая необходима при выполнении координационно сложных упражнений. Поэтому предпосылкой для достаточного разведения ног во время опорного прыжка будет способность развести ноги, сидя на полу, до угла не 90, а примерно 120°. Для развития подвижности в тазобедренных суставах на уроках физической культуры и в виде домашних заданий выполняют следующие общеразвивающие и специальные упражнения:

1. Исходное положение – руки на пояс.
 - 1 – мах левой ногой в сторону;
 - 2 – исходное положение;
 - 3 – мах правой ногой в сторону;
 - 4 – исходное положение.
2. Исходное положение – руки на пояс.
 - 1 – отвести ногу в сторону;
 - 2-3 – удерживать;
 - 4 – исходное положение;
 - 5-8 – то же другой ногой.

Задание: 1

Подберите 5 упражнений для развития гибкости, которые можно рекомендовать ученикам в качестве и в виде домашних заданий.

Задание: 2

Подберите 5 упражнений, направленных на воспитание гибкости, а именно:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- активные движения с полной амплитудой;
- упражнения, которые можно включать в утреннюю зарядку;
- движения, выполняемые на шведской стенке, снарядах.

2 Проектирование урока физической культуры

2.1 Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию

В толковом словаре русского языка термин «технология» трактуется как совокупность производственных методов и процессов в определенной отрасли производства (С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова, 1994). Педагогическая технология – это систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. Описание любого учебно-воспитательного процесса представляет собой описание некоторой педагогической системы. Следовательно, естественно, что педагогическая технология в модельной форме – это проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике. Воспроизводимость и планируемая эффективность педагогической технологии целиком зависят от ее системности и структурирования. В ней реализуются цели повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение учащимися запланированных результатов обучения. В структуру педагогической технологии входит разработка основных документов планирования по физическому воспитанию:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию;
- 2) годового плана-графика учебного процесса;

3) поурочного рабочего (тематического) плана на четверть;

4) плана-конспекта урока.

Указанные документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию исходя из отправных, официальных документов – учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию. В учебном плане указываются в первую очередь все дисциплины, которые изучаются в данном учебном заведении за весь период обучения. Среди этих дисциплин фигурирует в качестве обязательного предмета и «Физическая культура», даны сроки ее изучения и объем часов. [8,10]

Общий план работы по физическому воспитанию

Общий план физического воспитания является составной частью плана работы образовательного учреждения. План включает в себя следующие разделы: 1) организационная работа; 2) учебная работа; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистская работа; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственная работа. Общешкольный план физического воспитания согласовывается с администрацией школы, чтобы запланированные мероприятия не совме-

щались в одно и то же время с другой деятельностью школьников. План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей. Предлагаемый вариант плана следует рассматривать только как примерный: в каждой школе он составляется с учетом местных условий.

Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию

Главное назначение плана-графика заключается в том, чтобы наиболее целесообразно, эффективно распределить программный материал на учебный год. Составляя план-график, необходимо руководствоваться учебным планом (где приводится и расчет часов) и программой школьного курса физического воспитания. Планом-графиком учебного процесса по физическому воспитанию образовательной школы устанавливается последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть. Учитывается также наличие материально-спортивной базы школы. Различные условия сезонов года для занятий обуславливают необходимость при планировании выделять следующие этапы учебного процесса: 1) осенний (I четверть), 2) осенне-зимний (II четверть), 3) зимний (III четверть), 4) весенне-летний (IV четверть). Для каждого этапа предусматриваются решение определенных задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств. В частности, в межсезонье (на втором этапе) на уроках идет изучение материала по гимнастике (как основного средства) и играм (как дополнительного средства). Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов. Поэтому рекомендуется использовать не столько предметный способ прохождения материала – поочередно по видам (кроме плавания и лыжной подготовки), сколько ком-

плексный способ, предусматривающий применение одновременно средств двух-трех видов физической подготовки. Разумеется, больше времени следует отводить главным для данного этапа упражнениям. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и, что также существенно, непрерывность развития у учащихся основных физических качеств и совершенствования ряда важных навыков в естественных движениях – в беге, прыжках, метаниях и др. Прием учебных нормативов намечают на окончание этапов, оставляя резервное время для повторной сдачи. Годовой план-график может быть двух видов: с составлением крупных блоков, включающих основные разделы программы по физическому воспитанию, и с распределением программного материала по урокам на весь учебный год. Существует два способа планирования времени, отводимого на овладение материалом: либо указывается время, отводимое на разные упражнения, либо символом указывается наличие данного материала без указания времени. Разрабатывая план-график на предстоящий учебный год, следует учитывать недостатки, которые были выявлены при реализации плана текущего года.

Поурочный рабочий (тематический) план на четверть

Этот план составляется на основе годового плана-графика учебного процесса для параллелей классов на каждую четверть (он имеет и другое название – «четвертной»), В нем в более конкретизированном виде, чем в графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. [2,11] Школьный рабочий план имеет две части: объяснительную записку к плану и само содержание плана. В объяснительной записке должны быть четко определены и сформулированы задачи учебной работы на четверть с данной параллелью классов; указаны объемы изучения нового основно-

го материала и повторения ранее пройденного материала, включенного в порядке повторения для закрепления и совершенствования умений и" навыков; отмечены особенности организации и методики занятий в данной четверти; приведены контрольные упражнения, учебные нормативы и требования на четверть. Непосредственно в рабочем плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, распределенные в порядке преемственности и постепенного усложнения по занятиям (поурочно). Физические нагрузки (по объему и интенсивности) на занятиях должны также постепенно возрастать. Кроме этого в рабочем плане на каждом уроке отводится время (в мин) на сообщение учащимся знаний по физической культуре, предусмотренных программой для данного класса и исходя из общего объема часов, выделенных на теоретический раздел. Знания следует планировать с учетом прохождения конкретного практического материала на занятиях. Например, если запланировано обучение двигательным действиям, то следует предусматривать сообщение знания о технике изучаемого действия, влияние этого физического упражнения на организм, правилах безопасности его выполнения. При разработке рабочего плана необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: 1) учитывать структурную сложность упражнений и готовить обучаемых к их овладению; 2) обучение технике конкретного двигательного действия надо проводить на одном или нескольких смежных занятиях, не допуская перерывов, т.е. применять при первоначальном разучивании обучение, концентрированное во времени; 3) строить учебный процесс, используя в максимальной степени эффект положительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в графической и текстовой формах. Графический план имеет упрощенный характер. В нем предусматривают следующие графы: «Разделы и содержание

занятий» (перечень упражнений по разделам); «Количество часов на прохождение материала раздела» и «Распределение изучаемых упражнений по учебным неделям года» (отмечается знаком «+»). Текстовый план предпочтительнее, поскольку в нем раскрываются не только содержание, но и методика обучения в системе занятий, планируемые тренировочные нагрузки и их последовательное повышение. В рабочих планах, как правило, отражают содержание основной части урока, материал же подготовительной и заключительной частей указывается в планах-конспектах занятий. Наиболее распространенная текстовая форма рабочего плана включает: номер урока, формулировку основных задач урока, краткую запись о содержании обучения и тренировки с указанием нагрузок по объему и интенсивности дифференцированно для занимающихся мужского и женского пола.

План-конспект урока

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом. Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане конспекте. При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать,

возможно, конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий. Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть. При разработке содержания урока физической культуры необходимо: 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока; 2) уточнить необходимый инвентарь для урока; 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач; 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке. Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них. Представленная форма является развернутой формой плана конспекта урока. Преподаватели, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращенной формы плана конспекта занятия.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «педагогическая технология».
2. Перечислите основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в школе.
3. Чем определяется количество планируемых задач урока?
4. Чем обусловлен выбор содержания урока ФК?

Практическое задание:

Разработать план-конспект занятия, используя нижеприведенную матрицу.

Основные задачи:

1. Обучение челночному бегу 4x9 м.;

2. Содействие развитию быстроты и координационных способностей;

3. Воспитание нравственно-волевых качеств: решительности, настойчивости, выдержки (Таблица 3).

Таблица 3 – Матрица плана-конспекта практического занятия

Тема и задачи	Методика решения	Условия организации и проведения	Организационно-методические указания
Тема: Подготовительная часть <i>Задачи:</i> 1. 2. 3.	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
Основная часть <i>Задачи:</i> 1. 2. 3.	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<i>Заключительная часть</i> <i>Задачи:</i> 1. 2. 3.	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
Самостоятельная работа	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)

Рефлексия

Проанализируйте Вашу деятельность в процессе изучения темы и заполните следующую таблицу (Таблица 4).

Таблица 4 – Форма для заполнения результатов рефлексии

Новое в теме (оцените, что в теме было новым для Вас)	
Было понятно	
Не понял, не было советов, где разыскать нужную информацию по теме	
Хочу узнать подробнее, идея захватывает	
Много новых терминов и идей	
Пригодится в профессиональной деятельности	

2.2 Анализ урока как метод повышения его эффективности

Педагогический анализ урока является итоговым в оценке педагогической деятельности учителя и предполагает подробное исследование его составных элементов (с учетом сторон методики урока) на основе требований учебно-воспитательного процесса.

Различают частный и общий анализ урока. При частном анализе урока изучению и оценке подвергается одна или несколько сторон методики урока (анализ средств, применяемых в уроке, анализ плотности урока и др.). При общем анализе изучаются все стороны урока.

Умение вести анализ имеет большое значение для будущего педагога, так как позволяет ближе познакомиться с практической работой учителя и критически отнестись к использованию опыта своих старших коллег; расширяет, углубляет и совершенствует профессиональные знания и умения студентов, полученные при обучении; помогает вдумчиво осмыслить

и оценить учебно-воспитательный процесс и вносить коррективы в свою деятельность, способствует развитию творческого педагогического мышления.

Требования к анализу урока

Во время проведения анализа урока целесообразно руководствоваться следующими требованиями:

Анализ урока должен быть многосторонним и достаточно глубоким (необходимо оценить качество конспекта, организацию урока, целесообразность применяемых средств и методов обучения, реализацию педагогических принципов, воспитательную работу педагога и др.). Все увиденное в уроке следует оценить. Форма оценки может быть различной: правильно, отлично, безобразно, хорошо, плохо и т.д.

Субъективная оценка должна быть обоснованной и достаточно аргументированной. Объективность оценки может обеспечиваться конкретными примерами, тесной увязкой с решаемыми в уроке задачами.

Анализ урока должен содержать конкретные практические рекомендации по устранению отмеченных недостатков.

Анализ необходимо оформить грамотно, понятно и аккуратно. Для проведения анализа предлагается специальная схема.

Схема анализа урока

Подготовка к уроку

1. Подготовка мест занятий и пособий.
2. Готовность класса к занятию.

Содержание методики проведения урока

1. Вводная часть
 - а) построение и рапорт;
 - б) сообщение классу о предстоящей работе;
 - в) соответствие учебного материала и методики проведения задачам вводной части.

2. Основная часть урока:

- а) соответствие материала основной части задачам урока;
- б) реализация принципов обучения;
- в) методика обучения отдельным упражнениям (показ, объяснение, исправление ошибок);
- г) страховка и помощь.

3. Заключительная часть:

- а) соответствие содержания задачам заключительной части;
- б) подведение итогов урока;
- в) окончание урока, организованный уход из зала.

III. Учитель как руководитель

1. Воспитательная работа учителя на уроке (требовательность, настойчивость, поддержание дисциплины, внимание, интерес).

Педагогический такт.

Умение владеть собой и классом.

Культура речи и показ физического упражнения.

Выбор места.

Внешний вид

IV. Результат урока и общие выводы

Рациональность использования времени на уроке, общая физиологическая нагрузка.

Взаимосвязь между частями урока, подчиненность их основным задачам урока.

Преимственность в содержании учебного материала данного урока с предыдущими (по документам планирования).

Общая оценка урока.

Техника получения данных пульсометрии

Наблюдения проводятся за одним из занимающихся. С этой целью следует выбрать наиболее дисциплинированного, исполнительного и активного ученика.

Показатели пульса до урока должны быть обязательно нормальными.

Результат проб (подсчёт количества пульсовых ударов) фиксируются в протоколе учёта пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 секундам. Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом на левой руке, тотчас же после выполнения школьником упражнения.

Ниже приводится протокол учёта пульсовых данных урока физического воспитания.

Протокол учёта пульсовых данных урока физической культуры

Урок провёл: Г.А. Михайлов Дата: 15.03.21

Школа: № 153 Номер урока по расписанию: 3

Класс: 6-а Четверть: 3

Место проведения: спортивный зал Смена: 1

Количество учащихся по списку: 30 Номер урока с начала четверти: 19

Присутствовало: М 10, Д 20 Время начала урока: 8.00

Количество отделений: 1(М) и 2(Д) Фамилия студента:
Петров С. В.

Фамилия, имя наблюдаемого (й) Тип урока: смешанный
ученика (цы): Смирнов Дмитрий

Задача урока: а) обучить учащихся раскачиваться на канате в висе на руках; б) совершенствовать навык метания малых мячей в цель (щит размером 1х 1м) с расстояния в 5 метров (Таблица 5).

Таблица 5 – Протокол учёта пульсовых данных урока физической культуры

Время измерения	Показатели пульса		Изменение пульса в %	Характер физических упражнений
	за 10 сек.	за 1 мин.		
до занятий	14	84	0	В спокойном состоянии
на 5 мин.	16	96	14,2	Ходьба на носках и внешней стороне ступни
на 7 мин.	17	102	21,4	Упражнение на подтягивание
на 9 мин.	20	120	42,8	Приседания
на 10 мин.	20	120	42,8	Наклоны туловища в стороны
на 11 мин.	21	126	50,0	Наклоны вперёд
на 12 мин.	22	132	57,1	Маховые движения ног
на 13 мин.	23	138	64,2	Прыжки на месте
на 14 мин.	19	114	35,7	Построение в шеренгу
на 17 мин.	22	132	57,1	Раскачивание на канате в висе на руках (1 подход)
на 20 мин.	22	132	57,1	Раскачивание на канате (2 подход)
на 24 мин.	21	126	50	Раскачивание на канате (3 подход)
на 27 мин.	20	120	42,8	Метание 2-х мячей в цель
на 30 мин.	22	132	57,1	Метание 5-ти мячей в цель
на 34 мин.	23	138	64,2	Игра «Белые медведи»
на 37 мин.	24	144	71,4	Игра «Белые медведи»
на 39 мин.	19	114	35,7	Ходьба по кругу с выполнением упражнений на дыхание
на 42 мин.	18	108	28,5	Игра на внимание «Делай, как я»
на 43 мин.	17	102	21,4	Игра на внимание
на 44 мин.	17	102	21,4	Игра на внимание
на 45 мин.	15	90	7,1	Окончание заключительной части урока

Обработка протокола учёта данных пульсометрии состоит из подсчёта количества ударов пульса в одну минуту и вычисления процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

В нашем примере исходная величина пульса наблюдаемой ученицы до начала урока равна 84 ударам в мин., что в расчётах принимается за 100%. На 11 минуте занятия показатель пульса за 10 секунд равен 21 и в одну минуту (21 x 6) составляет 126 ударов, т.е пульс увеличился на 42 удара (126 – 84). Составляя пропорцию, узнаем изменение пульса к исходной величине в %.

84 удара – 100%

42 удара – X %

$X = (42 \times 100) / 84 = 50 \%$

Для графического построения кривой пульса может быть использован специальный бланк или миллиметровая бумага. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель частоты пульса. По горизонтальной – продолжительность урока в пятиминутных отрезках времени.

Пользуясь расчетными цифрами из протокола учёта пульсовых данных, находят координаты разных точек. Последовательно соединяя точки цветным карандашом, получают истинную кривую пульса ученика на уроке физического воспитания, которая показана на рисунке 1.

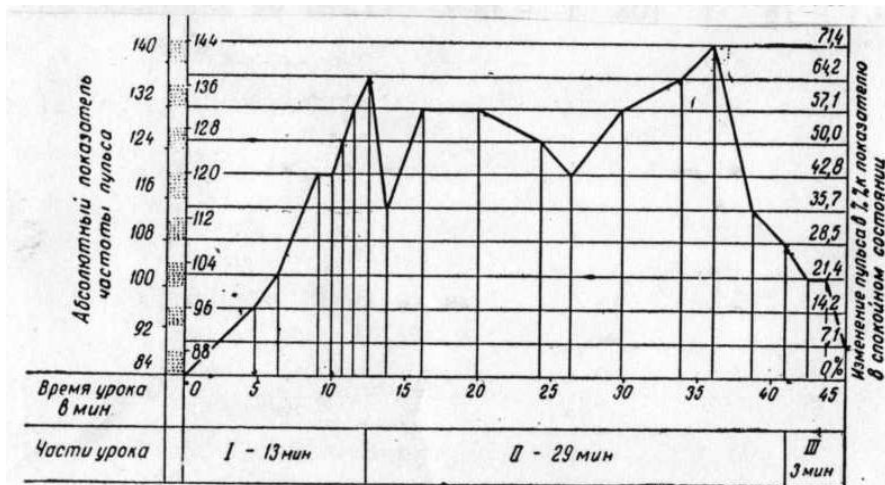


Рисунок 1 – График пульсометрии урока физической культуры

За день-два до проведения урока можно предварительно наметить, исходя из содержания и дозировки упражнений, возраста и подготовленности учащегося, предполагаемую кривую. Сопоставление предполагаемой и истинной кривой способствует развитию умения предварительно оценивать физическую нагрузку в предстоящем уроке.

Учитель физкультуры должен хорошо уметь по внешним признакам определять степень утомляемости учащихся и регулировать физическую нагрузку специальными приемами. Основными из них являются:

- определение числа повторений или времени выполнения упражнений;
- регулирование темпа выполнения различных упражнений;
- изменение веса снаряда (диска, гранаты, ядра);
- регулировка дистанции бега, ходьбы, плавания, показателей высоты или ширины препятствий;
- усложнение или упрощение исходных или заключительных положений (что особенно часто проявляется в гимнастических упражнениях);
- уменьшение или увеличение пауз между выполнением отдельных упражнений;

– рациональное использование возможностей оборудования и инвентаря, имеющегося в распоряжении педагога (например, дублирование снарядов в уроке увеличивает число подходов, а следовательно, и нагрузку на каждого ученика;

– изменение эмоционального состояния учащихся (бег в одиночку или в паре на одну и ту же дистанцию различно влияет на занимающихся).

Для определения физической нагрузки учащихся студенты могут хронометрировать сначала часть урока, а позже – весь урок.

Протокол хронометрирования урока

Урок провёл: Г.А. Михайлов Дата: 15.03.21

Школа: № 153 Номер урока по расписанию: 3

Класс: 6-а Четверть: 3

Место проведения: спортивный зал Смена: 1

Количество учащихся по списку: 30 Номер урока с начала четверти: 19

Присутствовало: М 10, Д 20 Время начала урока: 8.00

Количество отделений: 1(М) и 2(Д) Фамилия студента:
Петров С.В.

Фамилия, имя наблюдаемого (й) Тип урока: смешанный
ученика (цы): Смирнов Дмитрий

Задачи урока: совершенствовать прыжки в высоту с прямого разбега и метание теннисных мячей в цель.

Таблица 6 – Протокол хронометрирования урока физической культуры

Часть урока	Содержание и виды деятельности учителя и учащихся	Время окончания деятельности	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание объяснений учителя	выполнение упражнений	Отдых, ожидание выполнения очередного упражнения	Перестроение, подготовка мест для занятий, уборка инвентаря	Простой по вине учителя
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Вводная часть 12'30"	Приход класса в спортзал	1'00"	-	-	-	-	1'00"
	Построение, рапорт	2'20"	-	1*20"	-	-	-
	Сообщение задач урока	3'15"	55"	-	-	-	-
	Ходьба (обучение)	6'15"	-	3'	-	-	-
	Бег в среднем темпе	6'50"	-	35"	-	-	-
	Ходьба успокаивающая	7'20"	-	-	-	30"	-
	Построение в колонну по два	8'35"	-	-	-	1'15"	-

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
	Объяснение 1 упр.	9'20"	45"	–	–	–	–
	Выполнение 1 упражнения	9'55"	–	35"	–	–	–
	Объяснение 2 упражнения	10'15"	20"	–	–	–	–
	Выполнение 2 упражнения	11'00"	–	45"	–	–	–
	Объяснение 3 упражнения	11'20"	20"	–	–	–	–
	Выполнение 3 упражнения	11'45"	–	25"	–	–	–
	Объяснение 4 упражнения	12'20"	35"	–	–	–	–
	Выполнение 4 упражнения	12'50"	–	30"	–	–	–
	Объяснение 5 упражнения	13'05"	15"	–	–	–	–
	Выполнение 5 упражнения	13'30"	–	25"	–	–	–
	<i>АП=60,3 %</i>	–	3,2'	7,5'	–	1,8'	1,0'
2. Основная часть 30'	Перестройка к основной части урока	14'40"	–	–	–	1'10"	–
	Подготовка мест для занятий	16'20"	–	–	–	1'40"	–
	Объяснение задания (прыжков)	16'50"	30"	–	–	–	–
	Ожидание выполнения очередного задания	17'15"	–	–	25"	–	–
	Выполнение упражнения (1 подход)	17'20"	–	5"	–	–	–
	Ожидание	18'35"	–	–	1'15"	–	–

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
	Выполнение упр. (2 подход)	18'40"	–	5"	–	–	–
	Ожидание	20'15"	–	–	1'35"	–	–
	Выполнение упражнения (3 подход)	20'20"	–	5"	–	–	–
	Ожидание	21'35"	–	–	1'15"	–	–
	Выполнение упражнения (4 подход)	21'40"	–	5"	–	–	–
	Смена мест занятий	22'50"	–	–	–	1'10"	–
	Объяснение задания (метание мяча в цель)	23'10"	20"	–	–	–	–
	Ожидание	24'50"	–	–	1'40"	–	–
	Выполнение упражнения (1 подход)	25'00"	–	10"	–	–	–
	Ожидание	29'05"			4'05"		
	Выполнение упражнения (2 подход)	29'15"	–	10"	–	–	–
	Ожидание	31'35"	–	–	2'20"	–	–
	Выполнение упражнения (3 подход)	31'45"	–	10"	–	–	–
	Ожидание	33'00"	–	–	1'15"	–	–
	Выполнение упражнения (4 подход)	33'10"	–	10"	–	–	–
	Уборка снарядов	33'40"	–	–	–	30"	–
	Перестроение к игре	34'45"	–	–	–	1'05"	–

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
	Объяснение игры	36'50"	2'05"	–	–	–	–
	Игра	42'30"	–	5'40"	–	–	–
	<i>АП=25,7 %</i>	–	2,9'	7,7'	13,8'	5,6'	–
3. Заключительная часть	Перестроение в колонну по одному	43'00"	–	–	–	30"	–
	Ходьба успокаивающая	43'45"	–	45"	–	–	–
	Построение в одну шеренгу	44'00"	–	–	–	15"	–
	Подведение итогов урока	44'50"	50"	–	–		–
	Уход из зала	45'10"	–	–	–	10"	–
	<i>АП=28 %</i>	–	0,8'	0,8'	–	0,9'	–
	Итого:	Продолжительность урока 45'	6'9"	16"	13'8"	8'3"	1'0"

Примечание: АП – абсолютная плотность; О – О – отдых, ожидание;

ОП – общая плотность; П – простой.

Общее время, затраченное на урок, принимается за 100 %. Относительно этого и рассчитываются процентные величины. Из 45 минут урока (100 %) на выполнение упражнений было затрачено 16 минут. Чтобы выяснить абсолютную плотность (АП) урока, необходимо составить пропорцию:

45 минут – 100%

16 минут – X

Итак, абсолютная плотность данного урока – 35,6 %.

Кроме абсолютной плотности вычисляют и общую плотность (ОП) урока. Это время, затраченное на выполнение учащимися упражнений, объяснение и показ упражнений учителем, а также на перестроения, подготовку и уборку мест для занятий. Например (Таблица 7):

Таблица 7 – Показатели общей и моторной плотности урока

Вид деятельности	Время		Условные обозначения	Во времени	%
	минута	%			
Выполнение упражнений	16,0	35,6	} АП ОП	16,0	35,6
Объяснение учителя, показ упражнения	6,9	15,3		31,2	69,3
Перестроения, подготовка, уборка инвентаря	8,3	18,4			
Отдых, ожидание	13,8	30,7	О – 0	13,8	30,7
Простой	1,0	2,4	П	1,0	2,4

Общая плотность – V 31,2 мин. (69,3%)

Результаты хронометрирования урока представляются методисту в обработанном виде с графическим изображением

показателей протокола и всесторонним письменным анализом плотности урока. К хронометражу необходимо приложить конспект урока (или его точную копию), а также подлинник протокола хронометрирования.

Графическое изображение плотности урока применяется с целью придания большей наглядности полученным данным, а также обучения студентов простейшим навыкам оформления результатов.

Заключение

Система высшего образования в настоящее время претерпевает значительные изменения. Реформы в области содержания общенаучной и профессиональной подготовки, создание новых моделей специалистов, моделей процесса обучения, производственной практики обусловлены серьезными изменениями во взглядах ученых и практиков, руководителей высших учебных заведений и производственных структур на требования к качеству будущего специалиста. Во всем мире сегодня высоко ценятся не столько знания, приобретенные в вузе, сколько развитые способности быстро ориентироваться в информационной среде, умения перестраиваться для удовлетворения насущных потребностей производства и изменяющихся экономических условий и рынка труда.

В настоящем пособии нам удалось рассмотреть теоретические и практические вопросы теории и методики физической культуры, в частности проектирование урока физической культуры. Научная новизна и теоретическая значимость рассмотренных вопросов заключается в ориентации на повышение профессиональной компетентности учителя физической культуры. Связь теоретических и практических знаний осуществляется нами в заданиях, которые позволяют формировать у студентов умение решать познавательные задачи, которые требуют комплексного применения знаний.

Теоретическая значимость учебного пособия заключается в расширении представлений об образовательных возможностях учебной дисциплины.

Практическая значимость учебного пособия заключается в практико-ориентированном отборе содержания материала, включении вопросов, осуществляющих текущий контроль усвоения знаний.

Список литературы

1. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура : учебное пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериго. Омск : Омский государственный институт сервиса; Омский государственный технический университет, 2012. – 124 с.
2. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 135 с.
3. Барышева, Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний»/ Барышева Е.С., Нотова С.В. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 215 с.
4. Германов, Г.Н. Физическая культура: учебное пособие для школьников и абитуриентов/ Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е. Воронеж: Истоки, 2008. – 341 с.
5. Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2008. – 98 с.
6. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие/ Дисько Е.Н. Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. – 252 с.
7. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20 – 21 июня 2013 г., Москва)/ О.В. Борисова [и др.]. Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 272 с.
8. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с.

9. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с.

10. Луценко, С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А. Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. – 53 с.

11. Лысова, И.А. Физическая культура: учебное пособие/ Лысова И.А. Москва: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с.

12. Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Самсонов И.И. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 141 с.

13. Мостовая, Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения): учебно-методическое пособие для высшего образования/ Мостовая Т.Н. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 48 с.

14. Питенко, С.В. Воспитание трудолюбия у младших школьников: методическое пособие/ Питенко С.В. – Электрон. текстовые данные. Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2007. – 50 с.

15. Проблемы теории обучения и воспитания младших школьников: история и современность (На материале Республики Татарстан)/ Д.Ш. Гильманов [и др.]. Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. – 333 с.

16. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие/ А.В. Сафошин [и др.]. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с.

17. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 280 с.

Учебное издание

Михайлова Татьяна Александровна

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 12.09.2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 3,6.
Тираж 500 экз. Заказ 454.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образова-
ния. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Типография Федерального государственного бюджетного образо-
вательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69.