

**Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, В.Г. Макаренко**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
ПО ПРОГРАММАМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск 2018**

УДК 796 (07): 378. 937  
ББК 75.1р3: 74.480.26  
М 54

**Коняхина Г.П., Методическое сопровождение педагогической практики по программам физкультурной направленности** [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, В.Г. Макаренко. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 75 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты подготовки и оформления отчетной документации и документов планирования различных форм работы с учащимися по физической культуре, предусмотренных программами педагогической практики студентов. Раскрываются технологии выбора темы доклада и выступления на итоговой конференции.

Пособие ориентировано на педагогических работников, участвующих в организации и управлении педагогическими практиками студентов, магистрантов и аспирантов высших учебных заведений, обучающихся по физкультурно-педагогическим образовательным программам.

***Рецензенты:***

**Еганов А.В.,** доктор педагогических наук, профессор,  
ЮУрГУФК

**Жабakov В.Е.,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Авторы, 2018

## **ВВЕДЕНИЕ**

Педагогическая практика студентов является одним из важнейших звеньев и составной частью целостного учебно-воспитательного процесса и необходимым условием подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре

Она позволяет наиболее эффективно, последовательно и в определенной системе соединять теоретическую подготовку студентов с их практической деятельностью по выполнению обязанностей педагога в общеобразовательных и спортивных школах. Важнейшее условие модернизации педагогического процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях – совместная деятельность на занятиях педагога и учащихся, перевод процесса обучения и воспитания на принципы гуманизации и демократизации. Педагогическая практика имеет целью содействовать качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессионально-педагогических функций педагога по физической культуре и тренера-воспитателя в реальном учебно-тренировочном процессе, формированию профессионально значимых качеств и психических свойств личности будущего специалиста физического воспитания в соответствии с современными требованиями к работникам педагогического труда, развитию интереса студентов к избранной профессии

Актуальность педагогической практики заключается в том, что она позволяет организовать связь обучения с разными формами аудиторных занятий по циклу спортивно-педагогических дисциплин в границах практической деятельности студентов по реализации усвоенных знаний, умений и навыков. Педагогическая практика в школе обеспечит логическую завершенность профессиональной подготовки специалиста.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

*Основной целью педагогической практики* является трансформация теоретических знаний студентов в профессиональные умения и навыки организации и проведения учебно-тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы.

Содержание практики должно обеспечивать формирование у студентов познавательной активности и мотивации, способствующей развитию и саморазвитию личности, формированию исследовательских умений, навыков и профессиональных компетенций, а именно:

- приобщение студента к социальной среде с целью приобретения социально-личностных компетенций, необходимых для работы в профессиональной сфере;
- формирование у студентов системы знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций.

### *Основные задачи педагогической практики:*

- сформировать основные профессионально-педагогические компетенции, необходимые учителю в работе по физическому воспитанию школьников.
- ознакомиться и изучить передовой опыт работы по физическому воспитанию;
- сформировать профессионально-значимые качества личности, обуславливающие устойчивый интерес к деятельности учителя физической культуры, потребности в систематическом самообразовании и творческом подходе к педагогической работе;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметных областей;
- формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста.

- воспитание профессионально значимых качеств личности учителя, потребности в педагогическом самообразовании, устойчивого интереса и любви к профессии учителя;
- закрепление, углубление и обогащение комплекса теоретических знаний, приобретенных студентами в вузе;
- формирование и развитие практических психолого-педагогических, исследовательских, организаторских, аналитико-синтетических умений и навыков;
- выработка творческого, исследовательского подхода к педагогической деятельности через использование разнообразных методов, приемов и технологий проведения современного урока ОБЖ и физической культуры, а также внеурочных, внешкольных, классных воспитательных мероприятий;
- оказание помощи образовательным учреждениям в решении задач воспитания учащихся и установление педагогически грамотных взаимоотношений с обучающимися, другими учителями и администрацией школы.

На первом и втором курсах педагогическая практика имеет вводно-ознакомительный характер, ориентирующий студента на будущую профессию и предполагает знакомство практиканта с различными типами образовательных учреждений, спецификой их деятельности, должностными обязанностями и личными качествами работающих специалистов в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Ведущей целью первого курса является ознакомление студента с учебно-воспитательным процессом образовательного учреждения и его адаптация к условиям будущей профессиональной деятельности, а второго курса – практическое освоение студентом различных направлений учителя безопасности жизнедеятельности и учителя физической культуры. На третьем курсе практика предусматривает самостоятельную целостную деятельность практиканта в качестве учителя безопасности жизнедеятельности, а на четвертом в качестве учителя физической культуры.

Каждому этапу практики предшествует установочная конференция. По завершении каждого этапа практики студент представляет методисту отчет о своей деятельности. По

результатам защиты отчетов о педагогической деятельности практикантов проводится итоговая конференция, на которой обсуждаются итоги практики и объявляются оценки каждому студенту.

## **2. ТЕХНОЛОГИЯ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Планирование учебной работы по физической культуре значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся.

В процессе составления плана необходимо соблюдать определенные **требования**. План должен:

1. Соответствовать нормативным документам руководящих органов (государственному образовательному стандарту, программе).
2. Учитывать общие принципы формирования физической культуры человека (иметь оздоровительную и прикладную направленность, способствовать гармоничному развитию учащихся).
3. Быть реальным, конкретным и удобным для оперативного изменения (гибкость планирования).

В школе в зависимости от сроков действия различает следующие **виды планирования**:

- годовое (общий годовой план работы по физическому воспитанию, годовой план-график распределения программного материала по физическому воспитанию);
- четвертное (поурочный четвертной план);
- урочное (конспект или план урока).

### **ОБЩИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Общий план работы по физическому воспитанию является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителя директора, врача школы, преподавателя курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Он согласовывается с администрацией школы, чтобы спланированные мероприятия не совпадали по времени с другой деятельностью школьников, и утверждается директором школы.

*План включает в себя следующие разделы:*

- организационная работа;
- учебная работа;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- физкультурно-массовая и спортивная работа во внеучебное время;
- агитационно-пропагандистская работа;
- врачебный контроль и медико-санитарный надзор;
- хозяйственная работа.

В годовом плане важно отразить весь перечень программного материала: знания о физической культуре, практические умения и навыки, которые необходимо сформировать у учащихся, примерные сроки, требуемые для этих целей.

Планирование знаний по физической культуре способствует прочному овладению программным материалом, полному его осмыслению и углублению. Овладению двигательными навыками предшествует усвоение теоретических основ (знаний) о сущности изучаемых движений, об особенностях техники их выполнения. Те знания, которые непосредственно не связаны с конкретным программным материалом, рекомендуется запланировать на вводных уроках в начале учебного года или четверти. В плане следует отразить систематическое повторение знаний, особенно методических.

Планирование раздела «Способы физкультурной деятельности» необходимо осуществлять в тесной связи с планированием двигательных навыков и развитием двигательных способностей. Например, при овладении разделом гимнастики нужно запланировать развитие силовых и скоростно-силовых способностей, а также овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, связанными с использованием гимнастических упражнений.

Планируя практический материал, направленный на овладение двигательными умениями и навыками, нужно учитывать его сложность. Более сложные упражнения требуют соответственно более продолжительного времени для овладения, а также более частого повторения. Вполне возможно сочетать

овладение навыками спортивных игр и отдельных легкоатлетических упражнений. Навыки овладения единоборств можно успешно сочетать с обучением технике гимнастических элементов. При планировании навыков следует учитывать также техническую и физическую подготовленность учащихся.

В тесной взаимосвязи с планированием двигательных навыков и умений необходимо планировать материал по развитию двигательных способностей. Этот материал можно планировать с опережением до овладения навыками, которые требуют преимущественного проявления данных способностей. Например, многие гимнастические упражнения требуют от человека высокой силовой подготовленности, без которой просто невозможно их выполнить. Материал по развитию некоторых физических способностей можно планировать параллельно с осваиваемым двигательным навыком. Например, навык длительного бега целесообразно планировать с воспитанием общей (аэробной) выносливости.

Студенту важно знать, что в государственных программах по физической культуре для учащихся 1-11 классов, на основании которых и осуществляется годовое планирование, указано лишь примерное распределение учебного времени на прохождение разделов программы. В программах не описывается последовательность прохождения школьниками различных практических разделов в течение года.

В зависимости от конкретных климатических и материальных условий учитель физической культуры по согласованию с руководством школы может варьировать последовательность и объем времени, выделенный на различные разделы программы. Например, занятия легкоатлетическими упражнениями в условиях климата средней полосы России можно планировать в более ранние сроки. В снежных районах можно увеличивать время на овладение техникой зимних видов спорта, а в условиях более теплого климата целесообразно больше времени отвести занятиям легкой атлетики на открытом воздухе.

В школе, где в силу местных условий не может быть пройден раздел "Лыжная подготовка", и имеются условия для занятий плаванием, футболом и борьбой, годовая сетка часов для IX класса (юноши) может быть такой: гимнастика - 12, легкая

атлетика - 14, футбол - 10, кроссовая подготовка - 10, плавание - 14, элементы единоборств и борьба - 8.

### **3. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА РАБОТЫ НА ПЕРИОД ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

К разработке индивидуального плана студент приступает после предварительного ознакомления с учреждением, в котором ему предстоит работать.

В индивидуальном плане необходимо предусмотреть весь объем работы, которую предстоит выполнить студенту на педагогической практике, для чего необходимо ознакомиться с программой педагогической практики.

Содержание индивидуального плана студента-практиканта на период практики следует планировать по разделам. Каждый пункт плана должен быть четко спланирован и иметь конкретный характер. При этом должны быть указаны дата, сроки выполнения каждого мероприятия. План должен быть согласован с учителем физкультуры школы. Выполнение плана проверяется методистом.

Содержание работы студента следует планировать по следующим разделам:

#### **Организационная работа**

1. Участие в конференциях, совещаниях по педагогической практике.
2. Знакомство с руководителями практики, с программой практики, сроками проведения, формами отчетности, режимом работы, временем и местом консультаций.
3. Знакомство со спортивной школой, ее традициями, педагогическим коллективом, учебными кабинетами.
4. Разработка вместе с тренером-преподавателем и методистом личного графика проведения учебно-тренировочных занятий.
5. Разработка индивидуального плана работы на период подпрактики, в котором определяется объем и содержание запланированных учебно-тренировочных занятий.
6. Разработка графика зачетных мероприятий (зачетная форма работы посещается и анализируется студентами группы).

## Учебно-методическая работа

1. Посещение учебно-тренировочных занятий, наблюдение за занимающимися.
2. Разработка и показ открытых зачетных учебно-тренировочных занятий.
3. Посещение учебно-тренировочных занятий тренеров, студентов-практикантов и участие в проведении их анализа.

### *Образец индивидуального плана студента на период практики*

#### **Индивидуальный план прохождения практики**

<i>Содержание</i>	<i>Дата</i>
<b>Организационная работа</b>	
1. Участие в установочной конференции (задачи, содержание и организация практики)	
2. Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики	
3. Встреча с представителем администрации базы практики: основные направления работы, порядок работы и требования к занимающимся	
4. Ознакомление с технической базой на практике	
5. Сообщение врача школы (состояние здоровья, уровень физического развития учащихся, медицинский контроль в процессе физического воспитания)	
6. Беседа с классным руководителем класса об особенностях коллектива, системе и планах воспитательной работы	
7. Посещение уроков закрепленного класса по общеобразовательным предметам	

8. Инструктаж методиста базы практики (организация, методика преподавания предмета физической культуры в учреждении)	
9. Изучение рабочей программы по физической культуре	
10. Разработка индивидуального плана работы на период практики	
11. Участие в ежемесячных собраниях практики, отчет по текущему этапу практики	
12. Участие в заключительной конференции (итоги практики)	
<b><i>Учебно-методическая работа</i></b>	
1. Изучение документов планирования и учета по физическому воспитанию	
2. Разработка учебного рабочего плана по физической культуре для закрепленного класса	
3. Педагогическое наблюдение открытых уроков в разных возрастных группах	
4. Разработка конспектов частей уроков	
5. Разработка планов-конспектов уроков	
6. Письменный анализ уроков физической культуры	
7. Расчет общей и моторной плотности урока на основе хронометража и анализа полученных данных	
8. Определение уровня динамики нагрузки на уроке физической культуры	
9. Проведение подготовительной части урока физической культуры в различных возрастных группах	

10. Проведение основной части урока физической культуры в качестве учителя с помощниками	
11. Самостоятельное проведение уроков физической культуры в различных возрастных группах	
12. Разработка сценария для проведения физкультурно-спортивно-массовых мероприятий	
13. Проведение зачетного урока	
14. Подготовка отчетной документации	

## **4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

### **Основы структуры урочных форм занятий**

Учебно-тренировочные занятия - основная форма урочных занятий для всех студентов. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики нетипично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

### **Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка**

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее

соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз":

1. Наклоны, повороты, круговые движения головы.
2. Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.
3. Наклоны, повороты, круговые движения туловища.
4. Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

### **Основная часть учебно-тренировочного занятия**

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом

пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- 2) упражнения, направленные на развитие быстроты;
- 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

### **Заключительная часть учебно-тренировочного занятия**

Заключительная часть (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

**Образец конспекта  
учебно-тренировочного занятия**

**КОНСПЕКТ  
тренировочного занятия в учебно-тренировочной группе  
2 года обучения по баскетболу (девушки)**

**Задачи:**

1. Совершенствовать взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
2. Обучать быстрому прорыву в «тройках» с сопротивлением защитника.
3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.
4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, стойки, маты, секундомер.

**Время проведения:** 1:30 мин.

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<b>Вводная часть (28 мин)</b>		
1. Построение, сообщение задач урока.	2 мин	Построение, отметить присутствующих.
2. Беседа: «Обучение защитным действиям в баскетболе»	6 мин	Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе <u>«Power Point»</u> ;
3. Эстафеты.	10 мин	1 Первые номера держат мяч за спиной. По сигналу они бегут к контрольному флажку(10м), оббегают его и возвращаются прыжками, зажав мяч между ног. На стартовой линии они передают мяч следующему

<p>4. Подвижная игра «Отбери мяч»</p>	<p>10 мин</p>	<p>игроку и становятся в конец своей команды. Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой.</p> <p>2 Команды строятся в шеренги с интервалом 1м между участниками. У капитанов по баскетбольному мячу. По сигналу мяч передаётся из рук в руки по шеренге влево (вправо). Последний в команде, получив мяч, ударяет им о землю и передаёт его обратно. Выигрывает команда, которая первой закончила передачи.</p> <p>3. Разделить на две группы. Играть на разных половинах площадки. Все игроки с баскетбольными мячами, кроме 3-4 человек. Ученики передвигаются с ведением мяча. Ученики без мяча стараются отобрать мяч. Игра проходит по правилам баскетбола. Смена игроков без мяча, по команде учителя.</p> <p>Ученики двигаются в любом направлении. Нельзя выходить или заступать за</p>
---	---------------	---

		пределы площадки.
<b>Основная часть (60 минут)</b>		
<p>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника</p> <p>Защитник стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих.</p>	10 мин	<p>Нападающие располагаются в колоннах. Защитник находится на линии штрафного броска. Ученики, выполняя передачи, продвигаются к кольцу. При приближении к защитнику, нападающий начинает ведение мяча. Если защитник атакует, то он выполняет передачу партнеру. Если атаки не последовало, то продолжает ведение и выполняет бросок после двух шагов. В случае неточной передачи или промаха, нападающий меняет защитника.</p>
<p>Передача в «тройках» через центр</p>	20 мин	<p>Передачи выполнять двумя руками от груди. Соблюдать дистанцию и интервал. Назад возвращаться по боковым линиям.</p>
<p>4. Двухсторонняя игра</p>	30 мин	<p>Игра проводится по всей площадке. Смена команд через 6 минут. Напомнить учащимся о подстраховке своих партнеров во время игры (два нападающих против одного защитника)</p>
Ученики свободные от игры выполняют поднимание туловища		

на низкой перекладине (2 подхода по 10-12 раз), «уголок» на шведской стенке (2 подхода по 5-6 секунд).

**Заключительная часть (2 мин)**

1. Построение.  
Подведение итогов.

2 мин

Провести разбор игровых моментов.  
Указать на ошибки.  
Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Выставить оценки. Похвалить всех за работу.

Организованный уход из зала

## **5. РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

После двух недель педагогической практики в школе студент начинает разрабатывать содержание и проводить урок физической культуры целиком сначала с помощниками из числа студентов-практикантов, а затем и самостоятельно.

Для современного урока, прежде всего, характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания кондиционных и координационных способностей, профессиональной подготовки школьников. Комплексный подход к планированию задач урока является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки учеников. Разумеется, не каждый урок позволит решить весь круг перечисленных выше задач. Многое будет зависеть от специфики темы, возможностей содержания, особенностей занимающихся и пр. Но то, что студент всегда будет искать возможности для более широкого, комплексного решения на уроке целого «веера» задач, бесспорно, будет способствовать повышению эффективности обучения.

После того как будет уточнен комплекс общих учебно-воспитательных задач урока с максимально возможным учетом возможностей учеников данного класса (группы), студент приступает к разработке содержания урока. Что нового при этом вносит требование оптимизации обучения? Во-первых, при подборе содержания надо обеспечить решение всего круга намеченных задач урока, а не только формирование знаний, двигательных умений и навыков. Во-вторых, в содержании урока надо выделить самое главное, существенное, основное. Именно в операции выделения главного заключен особенно важный элемент оптимизации. В-третьих, при отборе содержания урока надо стремиться не просто увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно (сопряженно) позволят решать задачи совершенствования физических качеств и воспитания личности занимающихся.

Исходя из этого, при проектировании комплексного урока рекомендуется действовать в такой последовательности **(алгоритм 7 шагов)**:

1. Наметить место реализации каждой программы обучения двигательному действию на уроке.
2. Определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке.
3. Наметить место и уточнить пути решения запланированных на данный урок задач совершенствования двигательных способностей, оздоровительных и воспитательных задач.
4. Подобрать дополнительные средства, обеспечивающие всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
5. Распределить в уроке все учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся.
6. Разработать методы организации учебного процесса, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь и пособия, обеспечивающие оптимальную двигательную плотность урока и наибольшую учебную активность занимающихся.
7. Разработать методику проверки, критерии и комплексные формы оценивания результатов учебного труда занимающихся на уроке в целом.

Таким образом, вначале разрабатывается основная часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания, - вводная и заключительная.

В заглавной части учебного конспекта школьного урока указывается номер занятия по четвертному (годовому) плану, дата его проведения и название группы занимающихся. Далее перечисляются общие задачи урока.

В случае необходимости здесь же указывается место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия и технические средства обучения, используемая литература.

В первой графе перечисляются частные задачи деятельности преподавателя в той последовательности, в которой они будут решаться для обеспечения решения общих задач урока.

Во второй графе описываются средства решения каждой частной задачи (физические упражнения, содержание игр и эстафет, полосы препятствий, теоретические сведения и т.д.).

Студентам следует помнить, что при записи отдельного двигательного действия указывается:

- 1) название двигательного действия;
- 2) исходное положение, из которого выполняется данное действие;
- 3) характеристики движений (направление, скорость, темп и т.д.).

Не указывается конечное положение, если оно является естественным завершением двигательного действия.

Слитное выполнение двух последовательных движений обозначается с помощью союза «и». При описании двигательных действий, состоящих из двух одновременно выполняемых движений, применяется предлог «с», подчеркивающий целостность двигательного действия и совмещение движений во времени. При записи нескольких движений, выполняемых различными частями тела, каждое из них отделяется друг от друга запятой.

При описании двигательных действий необходимо пользоваться принятыми сокращениями, с помощью которых достигается краткость терминологического обозначения физических упражнений. Так, опускается термин «спереди», когда занимающийся стоит лицом к опоре. При описании положения рук, ног не упоминается, если они прямые, если ноги вместе – носки оттянуты. Не указывается, что ладони обращены друг к другу в положении руки вниз, вверх, назад, вперед, а также вниз в положении руки в стороны. При наклонах опускается термин «туловище». Если двигательное действие выполняется в необычном варианте, то это должно быть отражено в записи.

Запись физических упражнений с предметами осуществляется по тем же правилам, что и без предметов, но обязательно указывается положение предмета по отношению к занимающемуся. При записи упражнений, выполняемых с партнером, следует уточнить положение и действие каждого из партнеров. Допускается графическая запись упражнений (схемы, рисунки и прочее).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения и организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть

отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, трудового, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Деление плана на части может быть обозначено подзаголовком в графе «Средства», либо разделительными линиями с указанием продолжительности части в графе «Дозировка».

### ***Образец конспекта урока по физической культуре***

#### **Конспект урока № 4**

*Дата проведения:* 25.11.2018 г., 2 «А» класс.

*Место проведения:* спортивный зал.

*Инвентарь:* гимнастические маты, гимнастические палки, большой мяч.

*Задачи урока:*

1. Разучить переворот вперед с касанием опоры лопатками для выполнения кувырка вперед.
2. Создать представление о влиянии гимнастических упражнений на осанку человека.
3. Развивать способность точно воспринимать нервно-мышечные ощущения для сохранения заданного положения тела и его частей.
4. Совершенствовать способность к ориентации в пространстве на фоне повышенного уровня эмоционального состояния.
5. Сформировать умение определять положение головы для сохранения правильной осанки и статическую силовую выносливость мышц верхней части спины.
6. Воспитывать настойчивость при выполнении физических упражнений в условиях возникновения субъективных и объективных трудностей.

<b>Частные задачи</b>	<b>Средства</b>	<b>Дози- ровка</b>	<b>Методические приемы обучения, воспитания и организации</b>
1. Добиться	Построение в	1 мин	Построение в правом

<p>осмысленного и ответственного отношения к деятельности на уроке.</p>	<p>шеренгу, расчет по порядку, рапорт, задачи урока</p>		<p>верхнем углу зала. Команды: равняйся, смирно, по порядку рассчитайтесь. Рапорт сдает направляющий в строю. Сообщить задачи урока. Объяснить, что на уроке будет изучаться важный, но трудный элемент техники, и что нужно будет ответственно отнестись как к собственному выполнению действия, так и к оказанию помощи товарищу.</p>
<p>2.Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности.</p>	<p>Ходьба Бег</p>	<p>2 круга</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед. Напомнить, что такое положение позволяет создать красивую осанку. Выполняется под счет по границе баскетбольной площадки, на углах которой установлены набивные мячи. Указание: обходить и обегать мячи только справа. Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную</p>

			<p>скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию.</p>
<p>3. Добиться увеличения быстроты развертывания дыхательных процессов.</p>	<p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>	<p>½ круга</p>	<p>Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот. Выполняется по слову, сопровождая глубокое и интенсивное дыхание.</p>
<p>4. Развивать способность ориентироваться в пространстве в условиях согласования своих действий с действиями других.</p>	<p>Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение в 4 шеренги</p>	<p>1 мин</p>	<p>Команда: налево по 4, марш. Дистанция и интервал – 2 шага. Напомнить, что такое интервал и дистанция. Команда: направо, первой и третьей шеренге – шаг влево. Задание: оценить свое положение в строю и откорректировать его. Оценочное суждение успешных действий учеников.</p> <p>Условные обозначения:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>О о о о о о  о о о о о о  о о о о о о  о о о о о о  х</p> </div> <p>О – ученик  Х – учитель</p>
<p>5. Формировать умение постоянно контролировать свои действия в</p>	<p>Игра «Замри»</p>	<p>3 мин</p>	<p>При выполнении следующих заданий учитель в любой момент произносит слово «замри». Дети</p>

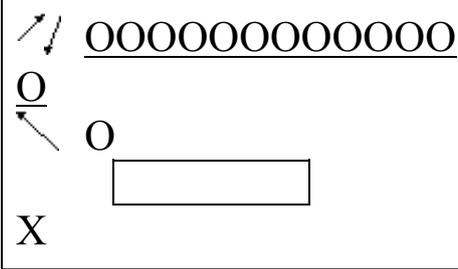
условиях неопределенности момента времени проверки.			должны зафиксировать положение. По слову «отомри» продолжается выполнение упражнения. Учитель отмечает учеников, верно воспроизведших технические параметры упражнения.
6. Добиться увеличения подвижности суставов позвоночника и развивать способность точно воспринимать нервно-мышечные ощущения для повышения амплитудности движений.	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. И.п. - упор, стоя на коленях: 1 – выгнуть спину, голову наклонить вперед; 2 – прогнуть спину, голову наклонить назад. 3. «Кошечка».	8 раз  4 раза	Выполняется под счет на каждое движение с закрытыми глазами. Дать указание: движения делать плавно, без рывков, почувствовать натяжение мышц. Дать указание: на счет 1 - сделать «круглую» спину и коснуться подбородком груди, на счет 2 - посмотреть в потолок. После каждого счета делать паузу. Указание: представить, что подлезает под забор.
7. Развивать эластичность мышц задней поверхности ног и создать двигательное представление о	1. И.п. - упор присев: 1 – упор стоя; 2 – и. п. 2. И. п. - сед, руки на пояс: 1-3 -	8 раз	Указание: разгибать ноги до ощущения натяжения их задней поверхности и перенести вес тела на руки, посмотреть на свои колени. Оценить,

<p>полном разгибании ног при кувырке вперед.</p>	<p>пружинистые наклоны вперед; 4 – и.п.</p>		<p>насколько они разогнуты. Установка: ноги не сгибать. Объяснить, что при выполнении кувырка вперед нужно будет добиться тех же ощущений и положения ног.</p>
<p>8. Активизировать доставку энергоресурсов к мышцам ног и формировать умение сохранять положение правильной осанки при перемещении.</p>	<p>1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – согнуть правую ногу; 2 – то же - левой. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, приседания.</p>	<p>8 раз  8 раз</p>	<p>Указания: спину держать ровно, взгляд направлен вперед. Выполняется под медленный счет. Преподаватель ходит по площадке и комментирует индивидуальное выполнение упражнений. Объяснить, что при усталости осанку сохранять труднее, но необходимо, так как плохая осанка мешает работе сердца и дыхания.</p>
<p>9. Добиться улучшения циркуляции крови в мышцах верхних конечностей и повысить подвижность поясничного</p>	<p>И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони - на полу у плеч. Разгибание и сгибание рук.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Указание: руки разгибать полностью, сгибать – медленно. Голова держится ровно, являясь как бы продолжением туловища. Учитель комментирует выполнение, особенно отмечая детей, которые</p>

отдела позвоночника.			настойчиво делают упражнение, несмотря на трудность.
10. Развивать способность соразмерять степень напряжения мышц сгибателей шеи, туловища и ног для кувырка вперед и повисить интерес к предстоящей работе на уроке.	Игра «Лиса и ежики». Игроки распределяются по площадке и перемещаются в упоре стоя. По команде: лиса идет, «ежики сворачиваются» в группировку сидя. «Лиса» ходит от одного к другому и пытается дотронуться до носа «ежика».	3 мин	Водящего назначает преподаватель. Тот, кого поймали, становится водящим.
11. Создать условия для концентрации внимания на предмете изучения.	Построение в шеренгу	30 с	По окончании игры дать команду: в одну шеренгу становись.
12. Сообщить сведения о значении влияния сил	1. Падение гимнастической палки из вертикаль-	3 мин	Объяснить, что палка сама начинает движение при потере равновесия без прилагаемых к ней

<p>природы для выполнения кувырка вперед.</p>	<p>ного положения. 2. Качание мяча.</p>		<p>усилий под действием силы тяжести, а круглый предмет легко движется вперед, используя силу инерции. Пояснить, что разгибание ног и перенос веса тела на руки с последующим их сгибанием и принятие положения группировки облегчает и помогает выполнить кувырок вперед.</p>
<p>13. Воспитывать потребность проявлять активность, трудолюбие и сотрудничество при выполнении физической работы.</p>	<p>Переноска и установка гимнастических матов.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Объяснить, что стоящие лицом друг к другу – пара. Задание: каждой паре по очереди взять мат, отнести и положить на то место, которое укажет учитель. Напомнить правила переноски матов. Учитель хвалит учеников, которые дружно и по правилам выполняют задание. Каждая пара располагается за своим матом.</p>
<p>14. Повторить разгибание ног из упора присев и перенос веса тела на руки для кувырка вперед.</p>	<p>И.п. – упор присев: 1- разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок</p>	<p>4 раза</p>	<p>По очереди в парах. Преподаватель дает каждому ученику оценочное суждение и указание по исправлению допущенных ошибок.</p>

	прижат к груди; 2- и. п.		Выбирает 2-3 лучших исполнителей упражнения и показывает на их примере образец выполнения.
15. Разучить переворот вперед с касанием опоры лопатками в условиях дополнительной фиксации нужного положения.	И.п. – упор присев: 1 - разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок прижат к груди. 2 - переворот вперед в группировку лежа на спине.	6 раза	Один выполняет, другой, стоя сбоку, правую руку ставит на затылок партнера, фиксируя положение прижатого к груди подбородка, а левую - на заднюю поверхность бедра, подталкивая ею вверх вперед и помогая перевернуться. Дать указание: переворот делать только тогда, когда лопатки окажутся над опорой. Учитель показывает и объясняет способ оказания помощи.
16. Добиться самостоятельного выполнения переворота вперед с касанием опоры лопатками.	То же	4 раза	Один выполняет, другой корректирует технику выполнения и выставляет устную оценку. Преподаватель наблюдает, спрашивает о поставленных оценках, определяет объективность. После окончания задания хвалит учеников, которые точно оценивали своих

			товарищей
17. Создать условия для осуществления индивидуального контроля выполнения изучаемого элемента.	Перестроение в колонну по одному	30 с	<p>Команда: закончили, сели на скамейку</p>  <p>Объяснить порядок выполнения следующего задания: по одному, по очереди.</p>
18. Проверить и оценить умение выполнять переворот вперед с касанием опоры лопатками.	И.п. – упор присев: 1 - разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок прижат к груди; 2 - переворот вперед в группировку лежа на спине.	1 раз	Устная оценка: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо. Ученикам, получившим низкие оценки, пояснить, какие ошибки допущены, как их исправить и дать домашнее задание на закрепление изученного материала.
19. Воспитывать трудолюбие и сотрудничество в условиях утомления.	Уборка инвентаря	1 мин	Парами переносятся и укладываются маты. Учитель отмечает учеников, которые подбадривают друг друга, подсказывают и помогают товарищу.
20. Добиться снижения	Игра «Пятнашки»	3 мин	Учитель назначает водящего.

эмоционально-го утомления и совершенствовать способность к ориентации в пространстве в условиях согласования своих действий с действиями других.	парами»		Игра продолжается, пока все не окажутся парами.
21. Добиться снижения частоты и увеличения глубины дыхания.	Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз - выдох	1 круг	Выполняется по слову. Указание: вниз руки опускаются свободно, как плети.
22. Добиться оптимизации эмоционального состояния занимающихся и закрепить умение определять положение головы.	Игра «Изобрази животное»	2 мин	Дать установку: для проведения игры распределитесь по залу и встаньте лицом к учителю. Учитель называет зверя или птицу (петух, змея, жираф, страус, кошка) и описывает, как держит голову тот или иной персонаж. Дети принимают позу, изображающую это животное.
23. Сообщить сведения о результатах учебной	Итоги урока. Домашнее задание: у зеркала	30 с	Отметить самых внимательных и точных в игре «Замри». Отметить и наградить

деятельности на уроке.	проверить положение головы анфас и в профиль с помощью родителей.		аплодисментами самую дружную пару. Попрощаться с классом и отпустить в раздевалку.
------------------------	---	--	--

## 6. ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Выполняя задания, студент заполняет протокол хронометрирования, проводит расчет общей и моторной плотности (в процентах), представляет данные хронометрирования в графическом оформлении и делает письменный анализ плотности урока.

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

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

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

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

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

При проведении урока могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными (опоздание класса к началу урока, окончание урока до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий, поиск инвентаря и др.) и в этом случае затраты времени определяются как «простой» и не входят в процент плотности.

**Общая плотность урока** – отношение рационально затраченного времени к общему времени урока умноженное на 100 %. Общая плотность полноценного урока физической культуры должна теоретически приближаться к 100 %. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря и т.п.);
- неподготовленность учителя к уроку, непродуманное содержание и организация урока, приводящие к неизбежной потере времени;
- излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;
- нерациональное использование времени из-за неудовлетворительной дисциплины занимающихся, многократных повторений объяснения, команд и распоряжений учителем, замечаний ученикам.

**Моторная плотность урока** – отношение времени, затраченного на выполнение упражнений к общему времени урока умноженное на 100 %.

В зависимости от типа и двигательной направленности урока показатели моторной плотности могут изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших классах. Так, моторная плотность на уроках по спортивным играм будет выше моторной плотности на уроках по гимнастике. На уроках совершенствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70-80 %. Для уроков, направленных на обучение двигательным действиям и формирование знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность учащихся, моторная плотность может находиться на уровне 50 % и ниже. Оптимальной моторной плотностью на уроках физической культуры в IV-V классах принято считать

плотность, равную 37-49 %; в VI-VIII классах – 50-60 %; в старших – до 70 %.

При вычислении плотности урока время необходимо перевести в секунды.

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

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

### **Примерная запись протокола хронометрирования урока физической культуры**

В 5 классе «Б» от 10.02.18 г.

Фамилия проводящего урок: Сидоров А.И.

*Задачи урока:*

1. Обучать прыжку ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Совершенствовать кувырки вперед и назад.
3. Развивать координационные, силовые и скоростно-силовые способности.
4. Воспитывать чувство организованности и дисциплинированности.

В классе по списку 28 человек. Присутствовало 24 (из них 15 мальчиков, 9 девочек).

Наблюдение проводилось за учеником Ивановым В.Н.

<i>Части урока</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Время окончания деятельности</i>	<i>Объяснение</i>	<i>Выполнение упражнений</i>	<i>Отдых</i>	<i>Организация</i>	<i>Простой</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>I. Подготовительная часть</b>	1.Простой	2'00''					2'00''
	2.Организация	3'15''				1'15''	
	3.Объяснение	4'10''	55''				
	4.Выполнение упражнения	7'45''		3'35''			
	5.Организация	8'40''				55''	
	6.Объяснение	10'35''	1'55''				
	7.Выполнение упражнения	10'47''			12''		
	8.Объяснение	11'06''	19''				
	9.Выполнение упражнения	11'25''			19''		
	10.Объяснение	11'54''	29''				
	11.Выполнение упражнения	12'25''			31''		

	12.Объяснение	12 <sup>45</sup> ''	20''				
	13.Выполнение упражнения	13 <sup>25</sup> ''		40''			
	14.Объяснение	13 <sup>50</sup> ''	25''				
	15.Выполнение упражнения	14 <sup>25</sup> ''		35''			
	16.Объяснение	14 <sup>55</sup> ''	30''				
	17.Выполнение упражнения	15 <sup>50</sup> ''		55''			
	18.Организация	19 <sup>00</sup> ''				3 <sup>10</sup> ''	
<b>II. Основная часть</b>	19.Простой	20 <sup>30</sup> ''					1 <sup>30</sup> ''
	20.Объяснение	21 <sup>00</sup> ''	30''				
	21.Выполнение упражнения	21 <sup>10</sup> ''		10''			
	22.Объяснение	22 <sup>10</sup> ''	1 <sup>00</sup> ''				
	23.Отдых	23 <sup>20</sup> ''			1 <sup>10</sup> ''		
	24.Выполнение упражнения	23 <sup>30</sup> ''		10''			
	25.Отдых	25 <sup>35</sup> ''			2 <sup>05</sup> ''		

	26.Выполнение упражнения	25'45''		10''			
	27.Отдых	27'52''			2'07''		
	28.Простой	28'52''					1'00''
	29.Выполнение упражнения	29'00''		8''			
	30.Объяснение	31'07''	2'07''				
	31.Выполнение упражнения	31'22''		15''			
	32.Отдых	33'22''			2'00''		
	33.Простой	36'00''					2'38''
	34.Организация	36'08''				8''	
<b>Акробатика</b>	35.Объяснение	36'45''	37''				
	36.Выполнение упражнения	37'12''		27''			
	37.Отдых	37'58''			46''		
	38.Выполнение упражнения	38'20''		22''			
	39.Отдых	38'43''			23''		
	40.Выполнение	39'20''		37''			

	упражнения						
	41.Организация	40'53''				1'33''	
<b>III. Заключительная часть</b>	42.Простой	43'00''					2'07''
	43.Организация	43'23''				23''	
	44.Объяснение	43'53''	30''				
	45.Выполнение упражнения	44'15''		22''			
	46.Объяснение	44'45''	30''				
	47.Организация	45'00''				15''	
			<b>10м 07с</b>	<b>9м 28с</b>	<b>8м 31 с</b>	<b>7м 39с</b>	<b>9м 15с</b>
			<b>22,5 %</b>	<b>21,1 %</b>	<b>18,9 %</b>	<b>16,9 %</b>	<b>20,6 %</b>

### *Примерная запись анализа плотности урока*

Начало урока не было организовано. Класс опоздал на 2 минуты, чем объясняется простой в подготовительной части урока. При проведении общеразвивающих упражнений учитель сначала объяснял и показывал упражнения, а затем учащиеся их выполняли. Более целесообразно было бы проводить их по названию или команде «Делай раз» и т.д. Это позволило бы сократить время, затраченное на показ и объяснение, тем более, что упражнения хорошо знакомы школьникам. Общая продолжительность подготовительной части – 19.00 мин. велика.

В основной части урока при выполнении упражнений ученик проделал опорный прыжок 5 раз, а кувырок только 3 раза

и затратил на это 2 минуты 19 секунд, а на ожидание очереди и отдых – 8 минут 31 секунду. Время на ожидание очереди и отдых при выполнении сложнокоординационных упражнений (прыжок через «козла»), должно быть не более 2 минут. В данном случае наблюдался простой. Увеличение числа повторений не только повысит моторную плотность урока, но и в большей мере будет соответствовать задаче совершенствования разученных движений. Повысить моторную плотность можно было введя дополнительное упражнение в интервалах между основными заданиями (элемент круговой тренировки). Например, в прыжках это могло быть подпрыгивание на месте на двух ногах с последующим принятием положения правильного приземления. Отдельные замечания учителя были дисциплинарного плана. Общая продолжительность основной части урока 24 минуты - маленькая.

В заключительной части учитель не смог правильно распределить время. Игру он объяснил, но не успел провести. Целесообразно было изменить её содержание, включив в неё задания на внимание. Одновременно можно было исключить повторную ходьбу. Тогда сократилось бы объяснение и осталось время для самой игры. Продолжительность заключительной части 2 минуты – недостаточна.

### **Выводы**

Общая плотность 79,4 % мала и объясняется несвоевременным началом урока и недостаточным умением учителя заинтересовать учащихся предлагаемыми упражнениями, а также плохой организацией выполнения упражнений в основной части урока.

Моторная плотность урока 21,1 % - для урока закрепления и совершенствования очень низкая. Организация урока не продумана.

### **Предложения**

Необходимо более внимательно продумать организацию учащихся на уроке. Целесообразно при проведении заданий использовать дополнительный инвентарь, разделить отделение на подгруппы или вводить дополнительные упражнения в интервалах ожидания подхода. Следует больше внимания обращать на правильное распределение времени на различные части урока.

## **7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (ПУЛЬСОМЕТРИЯ)**

**Метод пульсометрии** предназначен для определения умения учителя регулировать физическую нагрузку на уроке в целом, в отдельных его частях или физических упражнениях, изменяя ее объем или интенсивность. Данный метод позволяет выявить характер соответствия физической нагрузки на уроке возрасту и индивидуальным особенностям отдельных учащихся, а также содержанию и условиям проведения урока. По материалам обработки этого протокола строится пульсовая кривая, на основе которой определяется целесообразность ее динамики или умение учителя регулировать физическую нагрузку на уроке.

Метод пульсометрии помогает получить показатели, характеризующие воздействие учебной нагрузки на учащихся, через регистрацию ЧСС, так как с повышением физической нагрузки этот показатель возрастает. Вместе с тем метод дает лишь приближенную к реальности информацию, однако повышает объективность материалов анализа урока, полученных другим путем.

### **Техника получения данных о ЧСС**

Для проведения пульсометрии необходимо:

1. Заранее подготовить электронный секундомер;
2. Подготовить протокол для черновой записи показателей;
3. Заблаговременно выбрать объект наблюдения. Это должен быть “средний” ученик, характеризующий основную массу данного класса. Он выбирается по рекомендации учителя физической культуры из числа наиболее дисциплинированных, активно и добросовестно выполняющих задания учителя. Намеченного для наблюдения ученика необходимо заранее предупредить, поставив его в известность о цели, содержании и порядке предстоящей процедуры.

В зависимости от цели анализа урока, можно регистрировать ЧСС через определенный интервал времени (3, 5, 10 мин) или после выполнения определенных физических упражнений.

За 2- 3 мин до построения класса на месте проведения урока у наблюдаемого учащегося замеряется ЧСС в состоянии относи-

тельного покоя. Для этой цели лицо, измеряющее ЧСС, накладывает подушечки четырех пальцев правой руки на лучевую артерию левой руки (около лучезапястного сустава) школьника. Результаты записываются в протокол учета пульсовых данных. Продолжительность одной пробы (одноразового измерения) равна 10 с. Последующие пробы выполняются в соответствии с целями анализа (сразу после выполнения упражнения или через установленный интервал времени - 3, 5, 10 мин).

Подсчитывать пульс следует сразу после окончания упражнения или серии упражнений и перед выполнением. Для этого хронометрирующий должен своевременно подойти к ученику, чтобы не отвлекать его и избежать паузы после выполненной работы.

В среднем на уроке у наблюдаемого подсчитывается пульс 8-10 раз. Как правило, первая проба берется перед началом урока. Для этого необходимо убедиться, что ученик находится в спокойном состоянии, т.е. показатель пульса должен быть обычным для него. Измеряют пульс перед вводной частью урока и после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются основные задачи урока, перед заключительной частью урока и после его окончания. В общем пробу пульса следует брать не реже, чем через 3-5 мин, хотя от этого требования возможны отступления, обусловленные содержанием проводимого урока.

Замеры частоты сердечных сокращений в подготовительной, основной и заключительной частях урока:

- до начала выполнения упражнений;
- сразу после выполненных упражнений;
- во время отдыха после выполненных упражнений;
- во время прослушивания учащимися объяснений учителя

и т. д.

Последние три замера ЧСС проводятся на последних минутах урока и сразу после его окончания, когда учитель уже дал команду об окончании урока, а также через 3 и 5 мин после звонка с урока.

На основании полученных величин ЧСС рисуется пульсовая кривая (пульсограмма). Вертикальная линия

указывает на количество сердечных сокращений в минуту, горизонтальная — время урока в минутах.

Необходимо помнить, что величина ЧСС в подготовительной части урока постепенно повышается и может превысить исходную (в данном случае 78 и 90 уд/мин) на 50-70%.

В основной части урока, в зависимости от раздела программы (т. е. вида спорта), задач урока, выбранных методов организации занятий и т. п., величина ЧСС может превышать исходную на 100-130%. Превышение величины ЧСС у конкретного ученика свыше 180 ударов в минуту требует частичного снижения нагрузки или полного прекращения занятий для этого школьника.

В заключительной части урока величина ЧСС должна постепенно снижаться и может достичь исходной величины. Физиологической нормой считаются такие показатели, когда величина ЧСС на последней минуте урока не превышает исходную более, чем на 15—20 %, а на 5-й минуте после урока приближается к исходной. Превышение указанных показателей может свидетельствовать о том, что:

- величина физических нагрузок не соответствовала уровню подготовленности учащихся;
- учитель не провел заключительную часть урока;
- не выполнен комплекс упражнений восстановительного характера в конце урока;
- упражнения, используемые в заключительной части урока, выполнены формально и не принесли должного эффекта;
- учитель по тем или иным причинам игнорирует индивидуальные возрастно-половые особенности развития детского организма и др.

При анализе урока желательно определить истинные причины превышения показателей ЧСС и выработать пути их снижения.

### ***Образец протокола пульсометрии***

**Дата проведения** \_\_\_\_\_

**Место проведения** \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Раздел программы \_\_\_\_\_

Урок проводил(а) \_\_\_\_\_

Тип урока \_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

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

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

Пульсометрию проводил(а) \_\_\_\_\_

### Протокол пульсометрии

№ п/п	Содержание деятельности учащегося	Время измерения	Пульс	
			За 10 с	За 1 мин
1	2	3	4	5
	ЧСС в покое		15	90
<b>Подготовительная часть</b>	Построение	28''	15	90
	Упражнения в ходьбе	1.20	16	96
	Бег	2.05	18	108
	Упражнения в беге	3.40	26	156
	Ходьба (восстановление)	4.37	24	144
	Перестроение	5.14	22	132
	ОРУ	9.50	24	144
	Бег	10.50	21	126
<b>Основная часть</b>	Перестроение	10.55	20	120

	Челночный бег (3X10; 3X20)	13.05	27	162
	Перестроение, объяснение, показ	14.17	21	126
	Кувырки вперед	16.00	23	138
	Кувырки назад	17.24	23	138
	Кувырки в длину	18.30	24	144
	Гимнастический мост (девочки)	21.46	23	138
	Стойка на голове (мальчики)	23.00	22	132
	Стойка на лопатках (девочки)			
	Гимнастический мост (мальчики)			
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (девочки)	26.05	25	150
	Лазание по канату (мальчики)			
	Перестроение	26.15	24	144
	Бросок в кольцо в беге	30.30	22	132
<b>Заключительная часть</b>	Перестроение	31.20	18	108
	Игра на внимание	34.10	22	132
	Упражнения на растягивание	38.46	18	108
	Построение, подведение итогов	40.00	15	90

## Обработка протокола учета данных пульсометрии

Обработка протокола учета данных пульсометрии заключается в подсчете количества ударов пульса в одну минуту и вычислении процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

Например, исходная величина пульса наблюдаемого ученика до начала урока равна 84 ударам в минуту, что в расчетах принимается за 100 %. В пятом измерении на одиннадцатой минуте показатель пульса в одну минуту составляет 126 ударов. Используя пропорцию, получаем измерение пульса в процентах по сравнению с исходной величиной:

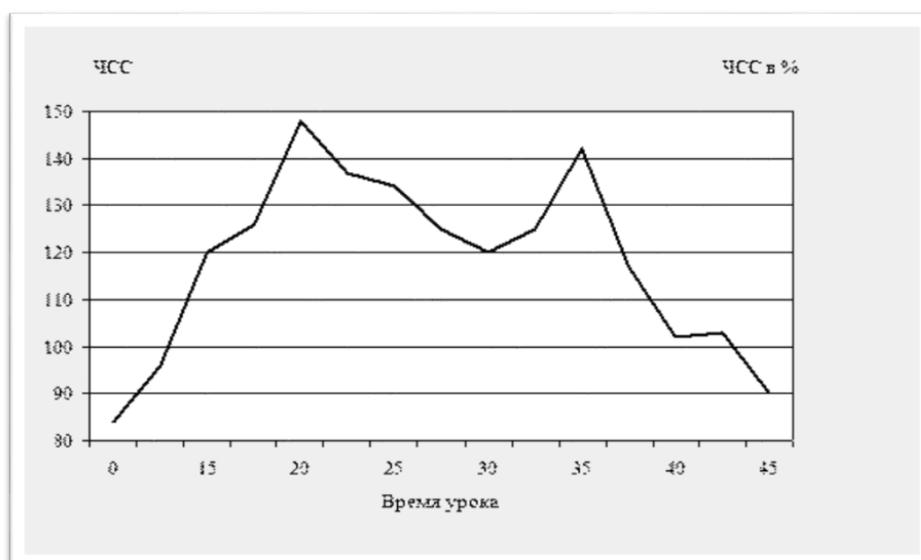
$$84 - 100 \%$$

$$126 - x$$

$$x = 126 \times 100 : 84 = 150 \%$$

Для графического построения кривой пульса может быть использована миллиметровая бумага. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель частоты пульса, по горизонтальной - продолжительность урока в пятиминутных отрезках времени. Пользуясь расчетными числами из протокола учета пульсовых данных по временному показателю замера пульса и величине его за одну минуту, находят координаты различных точек.

Последовательно соединяя точки цветным карандашом, получают кривую пульса ученика на уроке физической культуры.



ЧСС, равная 180-200 ударам в 1 минуту, рассматривается как сильная реакция организма, которая наблюдается при применении нагрузок большой (максимальной и субмаксимальной) интенсивности. Если такая реакция возникает на малую нагрузку, то это свидетельствует либо о низкой подготовленности занимающихся, либо о его утомлении.

После построения физиологической кривой урока физической культуры каждый студент обязан сделать письменный анализ результатов пульсометрии для оценки распределения на уроке нагрузки и отдыха. При этом следует учесть вид и тип урока, задачи и характер учебной работы, специфику применяемых упражнений, их последовательность на уроке, подготовленность и поведение привлеченного для наблюдения ученика (учеников) и другие факторы. Желательно сопоставить полученные данные с нормативными, соответствующими возрасту наблюдаемых детей.

На основании проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения, касающиеся устранения отмеченных недостатков.

### ***Образец анализа результатов пульсометрии***

Пульс испытуемого до начала занятия 90 уд/мин. После бега пульс повысился до 108 уд/мин., а после упражнений в беге, в том числе специально-беговых упражнений пульс повысился еще на 48 уд/мин (156 уд/мин). За 1 мин восстановления пульс опустился всего на 12 уд/мин. При общеразвивающих упражнениях, направленных на развитие силовых способностей

(статические упражнения) показатели ЧСС ученика держались на 144 уд/мин., а при беге упал до 126 уд/мин. После упражнения на скоростные способности (челночный бег с разных стартовых положений) пульс возрос до 162 уд/мин. При выполнении акробатических элементов пульс испытуемого был примерно на одном уровне 138 уд/мин, за исключением кувырка в длину (144 уд/мин) и лазания по канату (150 уд/мин). После броска в кольцо в беге (132 уд/мин) показатели ЧСС при перестроении резко понизились до 108 уд/мин, как и при упражнениях на растяжку в конце занятия (108 уд/мин). Во время игры на внимание данный частоты сердечных сокращений повысились до 132 уд/мин. В конце занятия пульс вернулся к исходному (90 уд/мин).

### **Выводы**

Изначально пульс ученика был немного выше среднего, что говорит о психологическом состоянии испытуемого, возможно, он нервничал из-за присутствия на уроке новых людей. За все время занятия пульс учащегося не превышал 162 уд/мин, однако, за 1 мин. восстановления пульс упал всего на 12 уд/мин., что говорит о среднем уровне физической подготовленности учащегося. По данным пульсометрии можно сделать вывод, что урок физической культуры был направлен на развитие физических качеств.

### **Предложения**

Учащемуся необходимо регулярно заниматься физической культурой помимо учебных занятий для повышений восстановительных процессов в организме.

## **8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Цель педагогического анализа в рамках программы педагогической практики в школе научить студента определять качество проведения урока физической культуры, оценивая профессиональную подготовленность преподавателя (практиканта).

Сущность педагогического анализа состоит в выявлении результативности конкретного занятия (его вклада в формирование физкультурных знаний, двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; совершенствование личностных качеств учащихся) и обуславливается стремлением учителя к совершенствованию педагогического мастерства и овладению методикой проведения «современного урока физической культуры».

### ***Современный урок - это урок:***

- вовлекающий учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность;
- развивающий познавательную инициативу;
- обучающий самостоятельному использованию учащимися различных средств физического воспитания;
- характеризующийся четко выраженным индивидуальным подходом к занимающимся;
- направленный на физическое развитие, формирование личностных качеств и укрепление здоровья детей;
- повышающий теоретическую подготовленность и характеризующийся усиленной образовательной направленностью;
- воспитывающий интерес к занятиям физическими упражнениями и пропагандирующий здоровый образ жизни;
- выделяющийся отсутствием шаблона и творческим разнообразием.

Педагогический анализ, выполняемый студентами в ходе практики, представлен в различных видах:

- в проведении наблюдений и частичного анализа урока по рекомендованным темам с последующим коллективным обсуждением урока;

- самоанализа проведенного урока с указанием собственных ошибок и путей их исправления;
- в выполнении письменного комплексного педагогического анализа урока физической культуры по предложенной схеме;
- и, наконец, рейтинговой оценки контрольного урока с использованием балльной системы.

Для выполнения заданий по данному разделу определены темы и подготовлены развернутые планы наблюдений для частичного анализа проведения урока; разработаны схема для выполнения комплексного анализа урока физической культуры и протокол балльной оценки, позволяющий провести экспресс-анализ контрольного урока.

Технология проведения анализа урока отражает систему педагогических наблюдений за деятельностью преподавателя и учащихся. Для этого наблюдения по ходу урока заносятся в черновые записи, которые затем обрабатывают, используя рекомендуемую схему. При этом необходимо отмечать как положительные, так и отрицательные моменты.

#### ***Общие требования к анализу урока физической культуры***

1. Анализ должен быть многосторонним и достаточно глубоким, охватывающим все разделы схемы.
2. Все увиденное на уроке должно оцениваться.
3. Оценка должна быть объективной, обоснованной, аргументированной доказательствами.
4. Необходимо вскрыть недостатки и дать конкретные практические рекомендации по их устранению.

#### ***Схема педагогического анализа урока физической культуры***

I. Общие сведения: тип урока, место проведения, контингент занимающихся, Ф.И.О. проводящего, задачи урока.

II. Организованность урока:

1. Подготовленность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, обеспечение ТСО и наглядными пособиями.
2. Отношение к внешнему виду учащихся.
3. Структура урока, четкость организации.
4. Пунктуальность начала и конца урока.

5. Дисциплинированность и аккуратность занимающихся.
6. Правильность выбора места учителем для объяснения и проведения урока.
7. Общая и моторная плотность урока, объем и интенсивность физической нагрузки.
8. Обеспечение техники безопасности.

### III. Методический аспект:

1. Комплексный подход к постановке и решению задач (обучающие, развивающие и воспитывающие).
2. Выполнение условий реализации комплексного подхода:
  - учет возрастных особенностей;
  - подбор средств и методов обучения в соответствии с задачами урока;
  - использование разнообразных форм организации учебной деятельности (поточный, групповой, фронтальный и т.д.);
  - использование дифференцированного подхода к обучению;
  - индивидуализация обучения на уроке;
  - целесообразность внесения корректив по ходу урока;
  - своевременность исправления ошибок учащихся на уроке.

### IV. Психолого-педагогический аспект:

1. Охарактеризовать средства мотивации творческого отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями.
2. Определить наиболее эффективные методы оценки учебной деятельности учащихся для развития морально-волевых качеств личности (ответственности, исполнительности, точности, дисциплинированности, решительности, смелости и т.п.).
3. Зафиксировать и охарактеризовать приемы взаимоотношений учащихся в системе «учитель-ученик».

### V. Выводы по уроку:

1. Отразить соответствие содержания конспекта урока годовому, четвертному планам и поставленным задачам.
2. Отразить эффективность решения запланированных задач.
3. Указать на трудности в их решении и наметить пути их преодоления на последующем уроке или в системе уроков.

4. Указать положительные моменты в работе учителя физической культуры (организационно-методического характера).
5. Выявить недостатки и ошибки в процессе обучения и организации учебной деятельности школьников на уроке ФК.

VI. Предложения и рекомендации преподавателю:

- по совершенствованию организации урока;
- разнообразию применения методов обучения;
- улучшению техники ведения урока (объяснение, показ и т. д.).

### ***Образец анализа урока физической культуры***

Урок физической культуры в 6 «а» классе, школы № 39, проведенного учителем: Ивановым В.К.

Дата проведения 16.05.2018.

Место проведения: спортивный зал.

Количество учащихся по списку – 26.

Занималось – 24.

### **Подготовка к уроку**

Урок проводится согласно программе. Перед уроком учитель составил конспект урока, в котором рассмотрены методики проведения урока, их целесообразность.

Занятие проходило в проветриваемом чистом спортивном зале. Инвентарь (мячи) приготовлен заранее и расположен в специальном отведенном месте. В начале урока, учитель проверил внешний вид и готовность к уроку учеников, оказалось, что из 26 присутствовавших заниматься будут 24.

### **Проведение подготовительной части урока**

Урок в 6 «а» классе начался своевременно и организованно – строго по звонку. Задачи урока сформулированы ученикам четко и ясно, громко. Ученики были размещены правильно, целесообразно с точки зрения последующих упражнений. В поле зрения учителя входят все дети.

Правильно подобраны упражнения для формирования осанки и дыхания позволяют чередовать работу и отдых. Физическая нагрузка соответствует возрасту детей, применяется раздельное дозирование физических упражнений для девочек и мальчиков. Учащиеся к занятиям относятся с большим

энтузиазмом, охотно выполняют упражнения урока. Учитель показывает упражнения правильно, доступно для понимания учениками, его движения четкие и скоординированные, учитель указывает и исправляет ошибки в процессе выполнения упражнений учащимися. Подготовительная часть урока заняла 15 мин.

### **Проведение основной части урока**

Урок проводится согласно программе. Во время урока учитель грамотно располагает детей, которые находятся в его поле зрения. Правильно подобрано место проведения занятий. Четко и ясно показываются учителем упражнения урока. Методы обучения и воспитания достаточно результативны, не сложны, скоординированы, дети быстро их усваивают. В процессе урока учитель исправляет ошибки в движениях детей. Учитель придерживается дидактических принципов обучения и воспитания: активности, наглядности обучения, систематичности, последовательности, доступности. Четко и грамотно осуществляется руководство работой отделений и помощников. Нагрузка на детей соответствует условиям урока, к ученикам специальной группы нагрузка уменьшена. Учитель грамотно регулирует физическую нагрузку и корректирует ее с учетом утомляемости детей. Привлекает детей к анализу качества выполненных упражнений. Ученики относятся очень хорошо к занятиям, они выполняют все упражнения урока. В процессе урока проводится эстафета, которая имеет прямую связь с уроком, с его содержанием. Основная часть урока заняла 25 минут.

### **Проведение заключительной части урока**

Все упражнения соответствуют назначению урока, а именно: в заключительной части урока присутствует ходьба, упражнения на восстановление дыхания. Проводится подведение итогов урока, дается домашнее задание. Время заключительной части урока – 10 минут.

Урок заканчивается ровно по звонку.

### **Заключение по уроку**

Учитель уверенно и настойчиво требует выполнения задач урока. Он умело держится перед классом, владеет им. К детям

относится с уважением, пониманием, добротой, соблюдает тактичность.

Хронометрия урока: Общая плотность 100%, моторная плотность 63%.

Учащиеся к занятиям относятся с большим энтузиазмом, охотно выполняют упражнения урока.

Взаимоотношения детей с учителем доверительные. Он дает указания детям правильно, его речь четкая и ясная. Ученикам применяет индивидуальный подход. Умело использует методы морального воспитания: разъяснения, убеждения, прививает детям общепризнанные нормы поведения.

В процессе урока все задания учителя выполнены на высоком уровне. В процессе урока выполнены оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

### **Предложения**

Для улучшения методики и организации уроков физической культуры, учитель может пользоваться современной педагогической литературой, а также совершенствовать свою физическую подготовку.

## **9. ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

В физическом воспитании в общеобразовательных учреждениях различают внутришкольные соревнования (внутри класса или секции, между классами, а также различные отборочные соревнования) и внешкольные соревнования (районные и городские).

Спортивное соревнование, прежде всего, должно проводиться по тем видам упражнений, которые содержатся в комплексной программе физического воспитания учащихся. Каждое соревнование должно являться логическим завершением урочных занятий или результатом внеклассной работы.

Учащиеся подготовительной и специальной медицинской групп могут выступать в отдельных видах соревнований по разрешению врача. Нельзя допускать к участию школьников, не прошедших достаточную подготовку на уроках физкультуры, в группах ОФП, в спортивных секциях. Учащиеся специальных классов спортивного профиля в соревнованиях для общеобразовательных школ не участвуют.

В некоторых командных соревнованиях с массовым зачетом для стимулирования интереса можно предусмотреть участие каждого школьника не во всех видах программы, а только в 1-м или 2-х по выбору. В этом случае в каждом виде от класса участвуют по 10-15 человек, что ускоряет проведение соревнований.

Во внутришкольных соревнованиях основная роль принадлежит ежегодной круглогодичной спартакиаде, которая состоит из целой системы соревнований по ряду видов спорта, а также из соревнований между классами по программе детских спортивных игр «Старты надежд». В школе также проводят первенства по отдельным видам спорта: гимнастике, футболу, хоккею, плаванию, шахматам, конькам, лыжам, а также по летнему и зимнему многоборью и т.д.

Учебные соревнования следует проводить, начиная с 1-го класса, постоянно усложняя их, приучая школьников к дисциплинированному поведению, мобилизации на достижение хороших результатов. В средних и старших классах надо обучать школьников основам тактической борьбы, правильному

распределению сил, взаимопомощи в командных действиях, спортивной этике. Соревнования на первенство школы проводят по параллелям или по группам классов - 1-2, 3-4 и т.д.

Проведение соревнований необходимо начинать со второй половины сентября, когда школьники адаптируются к учебным нагрузкам.

Соревнования по легкой атлетике целесообразнее проводить в конце сентября, в форме лично-командных соревнований между классами (засчитываются 20-25 лучших результатов от класса). Программа должна быть несложной, например: бег на 60 или 100 м, прыжки в длину и высоту с разбега, метание теннисного мяча или гранаты.

В сентябре же при благоприятных условиях рекомендуется проводить туристические соревнования, в программу которых входит спортивное ориентирование и преодоление полосы препятствий. Дополнительно могут быть организованы различные конкурсы (укладка рюкзака, установка палатки, разжигание костра).

Во второй декада октября - соревнования по настольному теннису. Проведение соревнований в такие ранние сроки позволит повысить массовость этих соревнований, так как навык игры, приобретенный во время летних каникул, еще не утерян. В первой декаде ноября - первенство школы по подвижным и спортивным играм.

Соревнования по гимнастике рекомендуется проводить между командами классов с массовым зачетом. Обычно они проводятся во второй половине декабря, к этому времени школьники приобретают необходимые знания, умения и навыки.

Оптимальными сроками проведения соревнований по лыжным гонкам и конькобежному спорту следует считать последнюю декаду февраля.

Программа заключительных стартов по легкой атлетике предусматривает: соревнования по прыжкам в высоту - в последнюю декаду апреля, состязания по остальным видам легкоатлетической программы - в начале мая. Более поздняя организация данных соревнований осложняется мероприятиями, связанными с окончанием учебного года.

В дни школьных каникул физкультурно-массовая работа должна быть активизирована. Значительная роль в этом

отводится массовым соревнованиям. Эти соревнования не должны быть продолжительными и требовать значительного времени на подготовку (старты по упрощенным правилам), их лучше проводить на свежем воздухе.

Положение о соревнованиях должно быть разработано учителем физической культуры заранее, и с ним должны быть ознакомлены все участники не позднее, чем за месяц до начала соревнований.

*В положении должно быть отражено следующее:*

1. Цели и задачи данных соревнований.
2. Время и место проведения соревнований.
3. Руководство и судейство соревнований.
4. Участники соревнований.
5. Программа и условия проведения соревнований.
6. Определение победителей и награждение.

Ниже приведен образец положения о проведении соревнований, так как в период педагогической практики студенту необходимо принять участие в организации и проведении спортивного мероприятия.

### **Положение о проведении соревнований «Веселые старты» в рамках «Всемирного Дня здоровья» среди обучающихся 2 -4 классов**

#### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

##### **Цели:**

- формирование здорового образа жизни;
- повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры;
- выявление лучших команд среди сверстников;
- укрепление дружественных связей между школьниками.

##### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта и выявление сильнейших игроков с последующим участием их в соревнованиях разного уровня.

## 2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся \_\_\_\_ 201\_\_ г. в \_\_\_\_ час. в спортивном зале МОУ СОШ № \_\_\_\_.

## 3. РУКОВОДСТВО И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением соревнований осуществляется МОУ СОШ № \_\_\_\_ . Непосредственное руководство осуществляет гл. судья соревнований \_\_\_\_ (ФИО) ., гл. секретарь \_\_\_\_ (ФИО). Судьи \_\_\_\_\_.

## 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются команды МОУ, скомплектованные из обучающихся 2 классов: 2 девочки + 2 мальчика; 3 классов: 2 девочки + 2 мальчика, обучающихся 4 классов: 2 девочки + 2 мальчика, допущенных врачом.

Состав команды 12 человек (+2 запасных: 1 девочка + 1 мальчик) и 1 представитель.

Капитаны должны иметь отличительный знак.

Представитель обязан представить заявку на участие, заверенную медицинским работником и директором школы.

### *Образец заявки на участие в соревновании*

#### **Заявка**

на участие \_\_\_\_\_ (наименование соревнования)  
от \_\_\_\_\_ (дата проведения)

№п/п	Ф. и. участника	Класс	Виза врача
1.	Иванов Николай	4 «а»	Допущен (подпись, печать)
2.	Петров Евгений	4 «а»	Допущен (подпись, печать)
3.	Пашкова Ирина	4 «а»	Допущен (подпись, печать)

Врач: \_\_\_\_\_

Представитель команды \_\_\_\_\_

Руководитель учреждения: \_\_\_\_\_

Гл. судья \_\_\_\_\_

## 5. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от количества заявившихся команд далее будет определено участие каждой команды в подгруппе или по круговой системе. Из 10 предложенных эстафет голосованием будет выбрано на соревнованиях 8.

*Примерные эстафеты и конкурсы*

1. «Кто быстрее?» (участвует вся команда).
2. Конкурс девочек.
3. «Передай мяч» (участвует вся команда).
4. Конкурс мальчиков.
5. «Змейка» (участвует вся команда).
6. Конкурс капитанов.
7. «Баскетбольный марафон» (участвует вся команда).
8. «Ведение мяча».

## 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победитель определяется по наименьшей сумме очков, набранных командами в каждом конкурсе в соответствии с таблицей начисления. При равенстве набранных очков у двух или более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли наибольшее количество призовых мест (1,2,3).

В эстафетах места определяются по времени.

Команда - победительница определяется по наименьшему времени во всех эстафетах.

В случае равенства времени, лучшее место присуждается команде, имеющей наименьшее количество нарушений.

**Таблица начисления очков**

<b>место</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>очки</b>	1	2	3	4	5	6	7	8

Команды, занявшие по итогам соревнований 1-3 места, награждаются дипломами 1, 2, 3 степени.

## 10. ТЕХНОЛОГИЯ НАПИСАНИЯ СЦЕНАРИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В ШКОЛЕ

Методика организации любого праздника – сложный и трудоемкий процесс, включающий в себя этапы подготовки, проведения и подведения итогов. Подготовка к празднику – это написание сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.п.

***При написании плана-сценария праздника необходимо:***

- предусмотреть чередование игр и заданий с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;
- чередовать массовые и индивидуальные игры и задания;
- предусмотреть участие и оценку деятельности каждого участника с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетать знакомые детям и вызывающие у них положительное эмоциональное состояние игры задания с включением в них новых атрибутов, музыки, персонажей.

Праздник может быть организован на основе объединения детей одного возраста или близких по возрасту.

***Структура спортивного праздника:***

- открытие (парад участников);
- показательные физкультурные и спортивные выступления;
- массовые состязания (по возрастным группам, по типу "Веселых стартов" или "Стартов надежд");
- парад участников, подведение итогов, торжественное закрытие.

Первая часть праздника может быть организована в форме парада участников; неожиданное появление сказочных героев или зазывал, которые приглашают всех принять участие в массовых играх и аттракционах. Зимой праздник можно начать с движения длинного санного поезда или тройки лошадей.

Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами. Важно

предусмотреть участие каждого. Обычно на вопросы-призывы типа «Кто у нас самый смелый?» или «Кто хочет поиграть в эту игру?» откликаются одни и те же дети, а застенчивые и нерешительные - остаются не у дел. В этом случае можно сделать так: каждый участник праздника, входя в зал, получает билет (разного цвета или формы и т.п.). В ходе праздника ведущий приглашает к участию в соревновании «Прыгуны» тех детей, у которых билет в форме зайца. Раздавать билеты должен взрослый, хорошо знающий особенности каждого ребенка. Можно заранее решить, кому какой билет вручить, чтобы избежать отрицательных эмоций.

Если праздник носит массовый характер, то у ведущего должно быть несколько помощников, которые помогут расставить и убрать инвентарь, обеспечить музыкальное сопровождение, вручить подарки.

На празднике с ярко выраженной соревновательной направленностью важно своевременно оценивать выступления отдельных участников или команд. Для этого заранее выбирается жюри из трех-пяти человек, и на видном месте размещается табло. Оно может быть традиционным или необычным, например, в виде башни из кубиков: чья башня выше, тот и победил и т.п.

Подводить итоги необходимо и по ходу, и в конце праздника. После каждой игры, эстафеты, соревнования ведущий может сам подвести итог и оценить физические и морально-волевые качества команд, в целом, и отдельных игроков, в частности. Предоставлять слово жюри разумнее после 2-3 конкурсов, чтобы не превращать праздник в сплошные выступления взрослых.

Ведущему нужно быть весьма деликатным при подведении итогов: дети ранимы, они не могут адекватно оценить свои способности и болезненно переживают неудачи. Поэтому необходимо, во-первых, правильно сформировать команды: они должны быть приблизительно одинаковыми по силам и с равным количеством мальчиков и девочек; во-вторых, тактично говорить о победах и поражениях, поддерживать в детях дух оптимизма и уверенности. К концу праздника желательно наградить обе команды по разным номинациям, например, первая команда - по номинации «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная

и веселая». Награждение должно проходить торжественно и весело.

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Его содержание и время включения зависит от возраста участников.

### ***Образец сценария спортивного праздника***

#### **Сценарий спортивного праздника «Озорной мяч» (для 1-3 классов)**

Дети строятся в колонну командами (перед входом в зал). Каждую команду возглавляет студент. После слов ведущей и начала музыки дети входят в зал. Проходят полукруг и встают буквой “п”. По команде ведущей: “Парад на-ле-во 1-2” поворачиваются лицом к ведущей.

*Ведущая:* На спортивную площадку  
Приглашаем дети, вас,  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается сейчас!

*Ведущая:*

Здравствуйте уважаемые участники и гости нашего праздника! Сегодня мы собрались в этом зале на веселом спортивном празднике «Озорной мяч». В нашей программе: конкурс разминок, загадок, эстафеты с различными мячами, спортивные и подвижные игры с мячом, а также показательные выступления. Предлагаю вам взять с собою быстроту, смелость, находчивость и желаю больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Празднику спортивному рада детвора,  
Юным физкультурникам -  
Все: - Ура! Ура! Ура!

*Ведущая:*

Сегодня у нас все, как на настоящих соревнованиях. Оценивать наши результаты будут судьи (представляет).

*Ведущая:*

На нашем соревновании как на всех спортивных соревнованиях, присутствует доктор.

Скажите ребята, к соревнованиям  
все готовы, все здоровы?

А к проверке вы готовы? –  
да, готовы (дети)

*Ведущий:*

Доктор, я прошу вас дать ответ  
Все готовы или нет!

*Доктор:*

Все дышите! Не дышите!  
Все в порядке. Отдохните.  
Вместе руки поднимите, опустите,  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Встаньте прямо, улыбнитесь!  
Да, осмотром я доволен -  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров  
К состязаниям готов!

*Ведущий:*

В таком случае, соревнование начинается, и сейчас мы проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку. Каждая школа подготовила свою разминку:

- На разминку приглашается команда школы «Талант».
- На разминку приглашается команда школы «Разговорных языков».

*Ведущая:*

Молодцы, замечательно! Разминка двигательная прошла успешно, а сейчас проведем интеллектуальную разминку. Каждая команда по очереди будет отвечать на мои вопросы. Если команда не знает ответ, то ответить может команда соперников. Если и она не знает ответа, помочь могут болельщики. За каждый правильный ответ участники получают 2 очка, а болельщики приносят своей команде 1 очко.

Вопросы:

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? (А - Англии, Б - России, В - Греции)
2. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге? (А - 3, Б - 5, В - 7)
3. Могли ли женщины принимать участие в Древних Олимпийских играх? (А - да, Б - нет)
4. Прекращались ли войны во время проведения Древних Олимпийских игр? (А - да, Б - нет)

5. Какой награды удостоивался победитель Олимпийских игр? (А - венок из ветвей оливкового дерева, Б - венок из петрушки, В - яблоко)
6. Как наказывали спортсменов за нарушение правил соревнований на Древних Олимпийских играх? (А - телесное наказание, Б - штраф, В - над ними все смеялись)
7. Почему Олимпийские игры называются Олимпийскими? (в честь царя, название города где они проводились, название горы)
8. Где зажигается огонь при проведении Олимпийских игр? (А - в стране, которая проводит Олимпийские игры, Б - в Греции, В - в стране, которая проводила предыдущие Олимпийские игры)
9. Как называли древние греки человека, не умеющего писать и плавать? (А - глупым, Б - некрасивым, В - телесным и умственным калекой)
10. Где проводились последние Олимпийские игры? (А - Америка, Б - Австралия, В - Греция)
11. Назовите состязание, входившее в программу первых Олимпийских игр? (бег, плавание, конный спорт)

*Ведущая:* разминка закончена. Слово судьям.

*Ведущая:*

Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 3-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

*1-я эстафета:* пробежать змейкой между фишками с теннисной ракеткой и теннисным шариком на ней (показывают студенты)

*2-я эстафета:* нужно змейкой провести баскетбольный мяч туда и обратно (если мяч упал, ведение начинают с места падения)

*3-я эстафета:* «перемена предметов» - команде дается 2 теннисных мячика и волейбольный мяч. По дистанции раскладываются теннисные мячики, в руках у капитана - волейбольный мяч. Необходимо поменять сначала волейбольный мяч на теннисный мячик, а потом теннисный мячик на другой теннисный мячик, а потом теннисный мячик – на волейбольный и принести его игроку своей команды.

*Ведущая:*

Спасибо командам 3-го класса за участие в эстафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, предлагаю вам посмотреть спортивный танец представительниц спортивного клуба «Виктория».

Слово судьям.

*Ведущая:*

Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 1-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

*1-я эстафета:* прокатить мяч руками змейкой между фишками.

*2-я эстафета:* передвижение по прямой до фишки в положении «Паучка» (ногами вперед), на животе резиновый мяч - обратно бегом, мяч в руках.

*Ведущая:*

Спасибо командам 1-го класса за участие в эстафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, перед вами выступит Карпенко Катя - Спортивный клуб «Виктория» - танец «Поросенок-спортсмен»!

Слово судьям.

*Ведущая:*

Наши соревнования продолжаются. Приглашаются команды 1-х классов для участия в игре «Камни в огороде». Команды играют по 6 человек. У каждого игрока в руках мяч. По свистку необходимо перебросить мяч через волейбольную сетку, подобрать мяч, лежащий на своей половине, и также перебросить через сетку. После второго свистка перебрасывать мячи больше нельзя. Выигрывает команда, на чьей половине будет меньше мячей.

Судит соревнование: судья Путенко Илья Владимирович.

*Ведущая:*

Спасибо командам, вы очень старались, садитесь на место - отдыхайте. Для последней игры «Пионербол» вызываются команды 3-х классов. Играет 6 человек в команде, за игру можно делать сколько угодно замен. Играем до 10 очков. Поддача - строго по свистку судьи. Игра без потерь подач, каждое действие - очко.

*Ведущая:*

Спасибо командам - вы здорово сражались! Пожалуйста, садитесь на место - отдыхайте. И пока судьи окончательно подводят итоги, перед вами выступят с поздравлением:

- Спортсменки клуба «Факел».
- Еще одно поздравление приготовил вам клуб «Виктория».

*Ведущая:*

Команды строй-ся для заключительного подведения итогов и закрытия праздника (строятся за своими ведущими-студентами)

Слово судьям:.....Награждение участников.

*Ведущая:*

Команды на-пра-во, на круг почета шагом марш! (команды делают круг почета и выходят из зала).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогическая практика является важным компонентом в структуре подготовки современного студента – будущего организатора физкультурного образования населения страны различного возраста.

В условиях модернизации системы образования, ориентированной на повышение уровня профессиональной компетентности выпускников высших учебных заведений, роль педагогической практики, ее профессионально-прикладной аспект, существенно возрастает.

В представленном пособии изложены практические рекомендации содержательного и технологического характера, охватывающие базовые вопросы учебно-воспитательного процесса по физическом воспитанию учащихся в образовательных учреждениях различного типа.

Учитывая многообразие и наличие оригинальных традиций, условий, возможностей и авторских программ, следует признать право на существование и других эксклюзивных форм организации учебных и досуговых мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, что не противоречит, а дополняет и расширяет возможности и результативность практической подготовки студентов, осваивающих физкультурно-спортивные образовательные программы.

Использование материалов пособия будет полезным всем субъектам образовательного процесса, заинтересованным в улучшении и упорядочения организации педагогической практики и повышении эффективности подведения ее итогов.

Данное пособие, по нашему мнению, поможет сделать процесс педагогической практики управляемым, эффективным и увлекательным.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Блинова А.В. Педагогическая практика : учеб. пособие / А.В. Блинова. – Малаховка : МГАФК, 2006. – 79 с.
2. Барков В.А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе: Учебное пособие / В.А. Барков, Ю.К. Рахматов. - Гродно, 2003. - 163 с.
3. Горленко В.П. Индивидуальный план педагогической практики студента / Под ред. Проф. И.Ф. Харламова. - Гомель: Изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2001. - 23 с.
4. Грец, И.А. Программно-методические основы педагогической практики: Учебное пособие/ И.А. Грец, С.Е. Парфенова, Л.Т. Ромашова. – Смоленск, 2004. – 56 с.
5. Гречко, А.С. Материалы по педагогической практике в общеобразовательной школе. / А.С.Гречко, Н.А.Симон, А.И. Чучалина. Учебное пособие для студентов высших физкультурных учебных заведений. – Омск: СибГУФК, 2008. –с., ил.
6. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры. – Спорт Академ Пресс, 2002. – 348 с.
7. Подливаев, А.Г. Организационно-методическое обеспечение педагогической практики студентов ФФК в школе [Текст]: Учебно-методическое пособие для студентов ФФК/ А.Г. Поливаев, С.А. Баранова, В.В. Балуков. - Ишим: изд-во ИГПИ. - 2009. - 87 с.
8. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2006. – 128 с. – 50 экз.
9. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой: учеб. пособие / Ю.А. Мельникова, А.С. Гречко. – Омск: СибГУФК, 2007. – 40 с.
10. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для бакалавров /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко / Изд.– М.: Юрайт, 2014. – 424 с.

11. Никольская, С.В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» Учебно-методическое пособие. /С.В.Никольская, О.Н.Титорова; СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта – СПб,: [б.и.]. 2006.
12. Справочник учителя физической культуры/авт.- сост. : П. А. Киселев, С. Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2010 .-239 с.-
13. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура":учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культ./под ред. Ю. Д. Железняк.-4-е изд., перераб.- М.:Академия,2010.-272 с.- (Высш. проф. образование).

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»**

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»  
<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии  
<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг  
<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников  
<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов  
[http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»  
Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>  
Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Цели и задачи педагогической практики.....	4
2. Технология годового планирования учебной работы по физической культуре .....	7
3. Технология разработки индивидуального плана.....	11
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.....	15
5. Разработка содержания и оформление конспекта урока физической культуре .....	23
6. Хронометрирование урока физической культуры.....	37
7. Определение физической нагрузки (пульсометрия) .....	45
8. Педагогически анализ урока физической культуры в образовательной школе.....	53
9. Технология составления положения о соревнованиях .....	58
10. Технология написания сценария спортивного праздника .....	64
Заключение.....	71
Список литературы.....	72
Содержание .....	74

Учебное пособие

Галина Петровна Коняхина,  
Лариса Михайловна Кравцова,  
Виктор Григорьевич Макаренко

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
ПО ПРОГРАММАМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Издательство ЗАО «Цицера»  
454080, г. Челябинск, Свердловский пр-кт, 60  
Подписано в печать . Формат 60x84/16.  
Бумага офсетная. Объем уч.-изд. Л. Тираж экз.  
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ  
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69