

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта**  
**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

---

**Л.М. Кравцова**

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Челябинск 2021**

УДК 796(07)(021)  
ББК 74.267.5я73  
К 78

Кравцова Л.М. Основы методики физического воспитания: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта / Л.М. Кравцова – Челябинск: Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021. – 72 с.

ISBN 978-5-93162-534-8

В учебно-методическом пособии представлены теоретические основы методики физического воспитания и преподавания предмета физической культуры в рамках дисциплины «Методика обучения физической культуре». Представлены задания для подготовки студентов к занятиям, пояснения, практические упражнения и список рекомендованной литературы.

Благодаря сочетанию теоретической и практической части, данное учебно-методическое пособие способствует формированию профессиональных компетенций по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

***Рецензенты:***

**Жабакон В.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, ЮУрГГПУ.

**Михайлова Т.А.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, ЮУрГГПУ.

ISBN 978-5-93162-534-8

© Кравцова Л. М.

## ВВЕДЕНИЕ

Содержание данного учебно-методического пособия в значительной степени предопределяет уровень профессиональной подготовленности бакалавра физической культуры по дисциплине «Методика обучения физической культуре» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Текст пособия представляет собой теоретический, методический и практические компоненты, что позволяет студентам сформировать знания, умения и навыки.

Вместе с тем текст дифференцирован избирательно по ряду разделов с расчетом на то, чтобы предоставить возможность студентам, стремящимся к углублению знаний, освоить их применительно к повышению уровня профессионального образования.

При подготовке данного пособия использованы разные источники научно-методической литературы, прежде всего, учебники по теории и методике физической культуры и спорта, а также научные труды ведущих отечественных теоретиков, научных работников и преподавателей, таких как Л. П. Матвеев, В. В. Белинович, В. М. Зациорский, В. И. Лях, Б. А. Ашмарин, В. С. Рубин, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, А. М. Максименко и др.

Предполагаем, что материал, представленный в данном учебно-методическом пособии, облегчит усвоение тем учебных курсов «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика обучения и воспитания физической культуре и спорту» и расширит кругозор студентов, изучающих вопросы методики, теории физического воспитания по другим профилям подготовки.

# 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Эффективность использования людьми физических упражнений зависит как от организации педагогического процесса, так и от уровня материального и научного обеспечения, совершенства органов руководства и контроля. Целенаправленное взаимодействие всех этих частей и создает ту целостную социальную организацию, которая называется системой физического воспитания.

*Физическое воспитание* – это специально организованный и управляемый педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его здоровье, телосложение, физическую работоспособность, двигательные способности.

*Методические принципы физического воспитания* – это наиболее важные положения, отражающие общие закономерности воспитания.

*Принцип сознательности и активности* раскрывается в следующих требованиях: осмысленное отношение и устойчивый интерес к цели и конкретным задачам занятий; сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений; инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

*Принцип наглядности*: необходимая предпосылка освоения движений; неотъемлемое условие совершенствования двигательных навыков, развития физических способностей. Преимущественное место среди способов наглядного обучения на первых порах занимают те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности; взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности, объясняемая единством чувственной и логической ступеней познания.

*Принцип доступности и индивидуализации*: определение меры доступного означает полное соответствие возможностей и трудностей; преимущество физических упражнений (от освоенного

к неосвоенному); постепенность в переходе от одних заданий к другим (от простого к сложному, от легкого к трудному); осуществление индивидуального подхода к воспитуемым и создание условий для наибольшего развития их способностей.

*Принцип систематичности:* непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; сочетание повторяемости и вариативности; последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

*Принцип постепенного повышения требований (динамичности):* необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок; нагрузки должны быть посильны для занимающихся; динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. Ни один из указанных способов не может быть полностью реализован, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

*Метод физического воспитания* – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (преподавателя, тренера), целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающегося, обеспечивающие освоение им двигательных действий и направленное развитие физических качеств.

Методы подразделяются на три группы:

- 1) направленные на овладение знаниями в области физической культуры;
- 2) способствующие овладению техникой двигательных действий;
- 3) развивающие физические (двигательные) качества.

В первую группу входят *методы, предусматривающие устную передачу информации*. Устное изложение при обучении движениям осуществляется в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия.

Рассказ – это изложение событий в повествовательной форме. Беседа представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. Разновидностью беседы является разбор, широко используемый при анализе каких-либо явлений, процессов,

событий. Описание – это подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Объяснение предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений.

Во вторую группу входят *методы наглядного* восприятия, обеспечивающие зрительное и слуховое восприятие изучаемого движения: показ и звуковая световая сигнализация. Показ двигательного действия является наиболее специфическим методом обучения двигательным действиям. Демонстрация наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения.

Звуковая и световая сигнализации создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры для начала и окончания действия (движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.

На базе специальных знаний и в результате многократного выполнения двигательных действий происходит возникновение двигательных умений и навыков, характеризующих разный уровень способностей владения действием.

*Методы наглядного восприятия* обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Показ двигательного действия является наиболее специфичным методом обучения. Демонстрация наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения. Звуковая и световая сигнализации создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т. д.

На базе специальных знаний и в результате многократного выполнения двигательных действий происходит возникновение двигательных умений и навыков, характеризующих разный уровень способностей владения действием.

Следует выделить три основных *категории методов освоения и совершенствования двигательных действий*: целостного и расчлененного упражнения; облегчения и усложнения условий выполнения упражнения; упражнения при различных состояниях организма обучаемых.

*Методы расчлененного обучения* предполагают разучивания упражнения по частям с последовательным объединением их по мере освоения в целостное действие.

Этот метод применяется в следующих случаях: при изучении координационно-сложных двигательных действий, когда нет возможности изучить их полностью; если упражнение состоит из большого числа элементов органически мало связанных между собой; если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части; когда целостное выполнение действия может быть опасным без предварительного изучения его элементов; при необходимости обеспечить быстрый успех в обучении, сформировать уверенность занимающихся в своих силах.

*Методы целостного обучения* основываются на том, что с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжка, метания). Этот метод преимущественно используется: при разучивании наиболее простых упражнений; при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения целесообразно изучать по частям; при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Процесс становления двигательных навыков протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают *три этапа* в построении процесса *обучения движением*: 1) начальное разучивание; 2) углубленное, детализированное разучивание; 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме; 2-го – довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного; 3-го – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Длительность этапа начального обучения зависит от характера упражнения, его координационной сложности, ритма. Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов: собственно наглядной демонстрации техники

упражнения, ориентирования и др. Наиболее трудоемким является 2-й этап обучения. Чтобы достигнуть относительного совершенствования техники движений, потребуется сравнительно большое число повторений упражнений.

*Двигательное умение* характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составных операциях и нестабильных способах решения двигательной задачи.

*Двигательный навык* можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически, и действия отличаются высокой надежностью.

Структура *методов направленного развития физических качеств* определяется в значительной мере особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха. Таким образом, такие компоненты нагрузки, как длительность, интенсивность, количество повторений упражнений, продолжительность и характер отдыха имеют существенное значение для характеристики методов направленного развития физических качеств.

*Равномерный метод* характеризуется тем, что физическое упражнение выполняется непрерывно в течение длительного времени с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, передвижение на лыжах, гребля, плавание). Задачи, решаемые таким методом, следующие: развитие общей и силовой выносливости, повышение экономичности движений, воспитание волевых качеств. В зависимости от характера физических упражнений, физической подготовленности, частота пульса при использовании равномерного метода колеблется в пределах 130–170 уд/мин. Недостатками равномерного метода является быстрая адаптация к нему организма и снижение тренирующего эффекта. Непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений, а следовательно, и невысокая скорость передвижения.

*Переменный метод* характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т. д. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции. Тренирующее воздействие на организм занимающихся переменным методом обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируются за счет изменения режима работы и формы движений.

Задачи, решаемые переменным методом, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости (общей и специальной), расширение диапазона двигательного навыка, повышение координации движений, приобретение определенных тактических умений выступления в соревнованиях, воспитание волевых качеств.

*Повторный метод* характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений обычно невелико. Длительность упражнений может быть самой разнообразной. Например, в видах спорта циклического характера применяется работа и на коротких, и на длинных отрезках дистанции.

Повторная работа на коротких отрезках чаще всего направлена на развитие скоростно-силовых качеств, поэтому отрезки преодолеваются с околопредельной или предельной скоростью. На средних и длинных отрезках совершенствуется выносливость. В зависимости от задач тренировочного процесса, периода тренировки и состояния спортсмена определяется скорость, с которой должны преодолеваться отрезки.

*Интервальный метод* внешне схож с повторным, оба метода характеризуются повторением одних и тех же упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия тренировочной нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (его длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренирующим воздействием обладают также и паузы отдыха. Неслучайно поэтому, применяя интервальный метод, тренер

строго дозирует длительность интервалов отдыха. Цель такого строгого дозирования одна – поддержать необходимый уровень физиологических изменений в организме.

Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости. В зависимости от длительности упражнения, его интенсивности и интервалов отдыха тренировочная работа по интервальному методу позволяет совершенствовать разные виды выносливости – общую или специальную.

*Игровой метод* является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека, который применяется для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным замыслом.

*Соревновательный метод* – это один из способов стимулирования интереса и активизации работы занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

*Круговой метод (тренировка)* – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и особенно их комплексных форм – силовой и скоростной выносливости и скоростной силы.

## **2. ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **ТЕМА 1 Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования**

*Изучите теоретический материал по теме «Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования»*

В обеспечении успешности модернизации образования, профессионализации учащейся молодежи, формирования здорового образа и стиля жизни важнейшая роль принадлежит физическому воспитанию и спорту, охватывающим широкую сферу жизнедеятельности человека: различные типы и виды спорта, образование, труд, быт, досуг, отдых, лечение. Физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта, физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей. В то же время в обществе имеет место противоречие: значимость физического воспитания и спорта, физической тренировки и физической нагрузки в сочетании с оздоровительными средствами неуклонно возрастает, а объем двигательной активности, средства, методы и технологии в этом направлении адекватно не прогрессируют. Следствием является низкая эффективность физического воспитания детей школьного возраста, не обеспечивающая необходимого уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Недостаточен объем двигательной деятельности школьников, в первую очередь преимущественно двух уроков физической культуры, на которых осуществляется применение направленного воздействия двигательной деятельности на всех учащихся 1-11 классов. Существующий уровень самостоятельных занятий не может обеспечить всеобъемлющее

эффективное воздействие физического воспитания и спорта. Дополнительное образование охватывает физкультурно-спортивной работой малое количество учащихся. В создавшейся ситуации встает задача максимальной реализации огромного потенциала физической культуры, физического воспитания и спортивной подготовки как деятельностных процессов реализации ценностей физической культуры, здоровье сберегающих и здоровье развивающих (здоровье формирующих) технологий. Для выполнения этой ответственной миссии вся система физического воспитания и спорта, спроецированная на пространство общеобразовательной школы, детей школьного возраста, должна подняться на новый уровень в соответствии с новыми целями и задачами. В каждой школе необходимо обеспечить необходимый объем активной двигательной деятельности в сочетании с другими здоровье укрепляющими факторами. Центральное место в решении этой проблемы занимают уроки физической культуры, охватывающие всех учащихся.

Отколичества и качества уроков физической культуры решающим образом зависит эффективность других форм физического воспитания в школе, а также решение важнейшей задачи – формирования физической активности учащихся как основы здорового образа и стиля жизни. Суть физической активности состоит в том, что она имеет в своей основе потребность, как движущую силу, реализуемую в процессе физической тренировки и физической нагрузки, которые должны быть постоянным жизненным стандартом в любом возрасте и на всю жизнь. Первостепенное значение имеют физические упражнения, различные виды физкультурно-спортивных занятий в сочетании с природными и гигиеническими факторами, сбалансированным питанием, полноценным отдыхом и эмоциональной гармонией. Уместно выделить понятие оздоровительной активности — самосохранения и саморазвития личности. В существующих организованных формах физического воспитания, например, на уроках физической культуры в школах, в методике их проведения доминирует воздействие на учащихся «извне» — со стороны учителя физической культуры, реализующего учебную программу для соответствующего класса. Все это научно и методически обосновано, учитываются индивидуальные особенности учащихся, их

подготовленность и т. д. Однако при этом слабо выражено (если выражено вообще) отношение учащегося, не отражено его активное участие в этих процессах. Без этого все усилия не могут быть в полной мере эффективными. Ведь в обучении, например, двигательным действиям и обучающий, и обучаемый являются субъектами обучения, что требует активного участия обучаемых в этом процессе. Осознание жизненной важности регулирования занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта и подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах. Важно учитывать еще одно обстоятельство. Организованная система физического воспитания оказывает воздействие, например, на школьников только в период их обучения (1 - 11 классы). После окончания школы воздействие «системы» прекращается, а здоровый стиль жизни предполагает наличие физической тренировки в течение всей жизни. Понятие «физическая активность человека» отражает аспект активного отношения личности к ценностям физической культуры. Поэтому одна из важнейших задач физического воспитания, его организованных и обязательных для всех обучаемых уроков — формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, вооружение их методическими знаниями и умением правильно организовать этот процесс применительно к себе или уметь помочь в этом другим. Уместно вспомнить притчу о том, что можно накормить рыбой человека один раз, а можно научить его ловить рыбу и он сможет прокормить себя всю жизнь. В этом аспекте важное значение приобретают государственные образовательные стандарты в отношении самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также учебники по физической культуре для 1 — 11 классов общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования. В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание по своей направленности, содержанию, формам организации и методам

реализации подразделяется на ч е т ы р е о с н о в н ы е разновидности:

1) учебный предмет «Физическая культура»;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа);3) внеклассная спортивно-массовая работа;4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Аналогичные разновидности физического воспитания можно рассматривать в высших учебных заведениях. Учебный предмет (учебная дисциплина) «Физическая культура», представляющий одноименную область общего образования, обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения обучающимися. Регламентируются объем учебного времени, образовательный минимум, трудоемкость для изучения, требования по освоению содержания, ФГОС общего и профессионального образования.

9Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности обучающихся в единый процесс физического, физкультурно-спортивного воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что данный предмет выступает как инвариантная обязательная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния учащейся молодежи. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения. Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин, так как связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия учителя и учащихся очень специфичны. Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных (физических) способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями разработаны и описаны в теории и методике физического воспитания и спорта, выделены базовые и смежные области. Базовые области включают в себя дидактику общей и

средней школы; теорию физической культуры, физического воспитания; психологию общую, физического воспитания; физиологию человека общую, возраст-ную, спорта; гигиену общую, физических упражнений; биомеханику, спортивную метрологию и др. Смежные области: теория и методика базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин, теория и методика внеурочных форм организации физического воспитания в школе. Связь профессионального физкультурного образования с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» способствует значительному его развитию. Физическая культура как самостоятельный учебный предмет прошла относительно долгий и трудный путь. Позитивную роль во включении физической культуры в учебные планы учреждений общего образования сыграло зарождение капиталистической общественной системы, заинтересованной в физическом развитии человека, развитие педагогической мысли (физическое воспитание считалось неотъемлемым элементом воспитания детей и подростков), формирование в странах Западной и Центральной Европы национальных (немецкая, шведская, французская) и индивидуальных гимнастических систем, возникновение сопутствующих педагогических реформаторских тенденций, или движений, филантропизм, новое воспитание. Потребовался значительный период истории человечества для зарождения, становления и развития национальных систем физического воспитания. В них в качестве основной формы организации

10занятий физическими упражнениями исторически сложился урок по дисциплине физкультурной ориентации (физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, спорт, рекреация, гимнастика и т. д.). В России была создана и внедрена научно обоснованная система физического образования П. Ф. Лесгафта; в Сибири, на Кавказе, Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народной физической культуры, применялись немецкая, шведская и Оскольская гимнастические системы. Положительное влияние на отношение к физической культуре в школах и других учебных заведениях оказала марксистская концепция всесторонне развитой личности, которая получила дальнейшее развитие и практическое воплощение в теории, практике педагогической мысли в

послереволюционной России. Обосновывая конечную цель воспитания в будущем, К. Маркс выдвинул формулу гармонического развития личности как единство умственного и физического воспитания и технического обучения. Важное значение в обосновании места и роли физической культуры в образовании и воспитании в социалистическом государстве имело отношение В. И. Ленина к вопросам физического воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание превратилось в инвариантный компонент процесса формирования социалистического типа личности: всесторонне развитой, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В итоге в качестве учебной дисциплины, через которую реализовался процесс физического воспитания, в содержание общего образования был включен предмет «Физическая культура». За сравнительно короткий исторический период в нашей стране сложилась совокупность форм реализации школьного звена национальной системы физического воспитания, основа общего образования детей, подготовки молодежи.

Системообразующая роль в совокупности форм организации физического воспитания отводилась учебному предмету «Физическая культура», введенному в 1927 г. в учебные планы школ I и II ступеней. В 1950 — 1960-х гг. предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования. Он объединил внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу. В эти годы была создана сеть учреждений профессионального физкультурного образования — институты и техникумы физической культуры, отделения и факультеты физического воспитания педагогических училищ. Система научно-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса по физической культуре включала широкую сеть учреждений повышения квалификации учителей и материально-техническую базу школьной физической культуры. Преподавание данной дисциплины осуществлялось по единым

программам и научно-методическим установкам. Программы по дисциплине были ориентированы на такие базовые виды спорта, как гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч и элементы футбола). В эти годы упрочилась трехчастная структура урока физической культуры. Была установлена преемственность содержания уроков и внеурочных форм. Важным периодом формирования научно-методических основ предмета «Физическая культура» были 1970 — 1980-е гг., когда активно велись научно-исследовательские работы, которые закрепили социально-биологические и психолого-педагогические положения предмета «Физическая культура». Расширились центры подготовки научно-педагогических кадров за пределами Москвы и Ленинграда. Упрочилась образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура», была выпущена серия учебно-методических пособий для учителя физической культуры, включая издание экспериментального учебного пособия для учащихся по предмету «Физическая культура». В эти годы был подготовлен комплекс нормативных документов, которые упорядочили основные вопросы теории и практики школьной физической культуры:

Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ, Положение о спортивных соревнованиях среди детей и юношества, инструктивно-методические письма «О внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работе в школе», «Об оценке по предмету “Физическая культура”» и др. В формировании теории и методики обучения предмету «Физическая культура» с определенной условностью можно выделить пять этапов. Первый этап (до 1920 г.), наиболее продолжительный, — проникновение учебных дисциплин физкультурной ориентации в структуру содержания общего образования. Завершением этапа следует считать включение предмета «Физическая культура» в учебные планы школ Российской Федерации I и II ступеней. Второй этап (1920 — 1940 гг.) — зарождение исходной учебно-методической базы обучения предмету «Физическая культура» (учебные программы, урок как основная форма организации учебного процесса, руководящая роль учителя и др.). Третий этап (1950 — 1970 гг.) — формирование научно-методологических основ, на которых могли базироваться теория и методика обучения дисциплины, что обусловило упрочение

теоретико-методических оснований ее преподавания. Четвертый этап (1980 — 2000 гг.) — трансформация научно-методических основ в педагогическую систему учебного предмета и технологию ее практической реализации. Пятый этап (с 2000 г. по настоящее время) — совершенствование нормативных документов в области образования. Введение — ГОС ВПО по специальности 033100 «Физическая культура» (включение дисциплины «Теория и методика обучения предмету “Физическая культура”»), введение ФГОС высшего профессионального образования (раздел «Физическая культура»), решение об увеличении обязательных уроков физической культуры не менее трех в неделю и др. Это этап модернизации системы физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях, разработки учебных программ по предмету «Физическая культура» с учетом модернизации; развитие в стране мониторинга физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи. Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в школе. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной учебной дисциплине.

Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения «Физической культуре», как самостоятельной дисциплины. Учебный курс «Методика обучения физической культуре» представляет единство двух составляющих: дидактики и методики преподавания предмета «Физическая культура». Частная дидактика по физической культуре включает следующие вопросы:

- место, значение, функции и цель физической культуры в содержании общего образования;
- содержание предмета;
- дидактические процессы, дидактические системы предмета и концепции ее обновления на разных этапах развития общества;
- разработка педагогических технологий.

Методика преподавания физической культуры — это взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбор оптимальных, соответствующих целям и задачам средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;

- программирование учебно-воспитательного процесса;
- организация непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения;
  - оценка и анализ результатов взаимодействия учителя и учащихся и разработка рекомендаций для очередных дидактических циклов. Таким образом, методика обучения физической культуре составляет совокупность знаний частной дидактики и методики преподавания данной дисциплины; представляет собой общий курс, интегрирующий образование, воспитание и развитие учащихся на уроках физической культуры в целостный педагогический процесс.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. Составить конспект по плану:
  - Цели и задачи дисциплины.
  - Основные положения для изучения.
  - Понятия и термины в методике обучения.

### **Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений



## **ТЕМА2 Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура»**

*Изучите теоретический материал по теме «Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура»».*

**Составить конспект изученного материала по плану:**

- Урок как форма организации дидактических процессов;
- Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательном учреждении;
- Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Разработать план конспект урока физической культуры для учащихся пятого класса по разделу гимнастика с элементами акробатики.**

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. Многие будут 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».

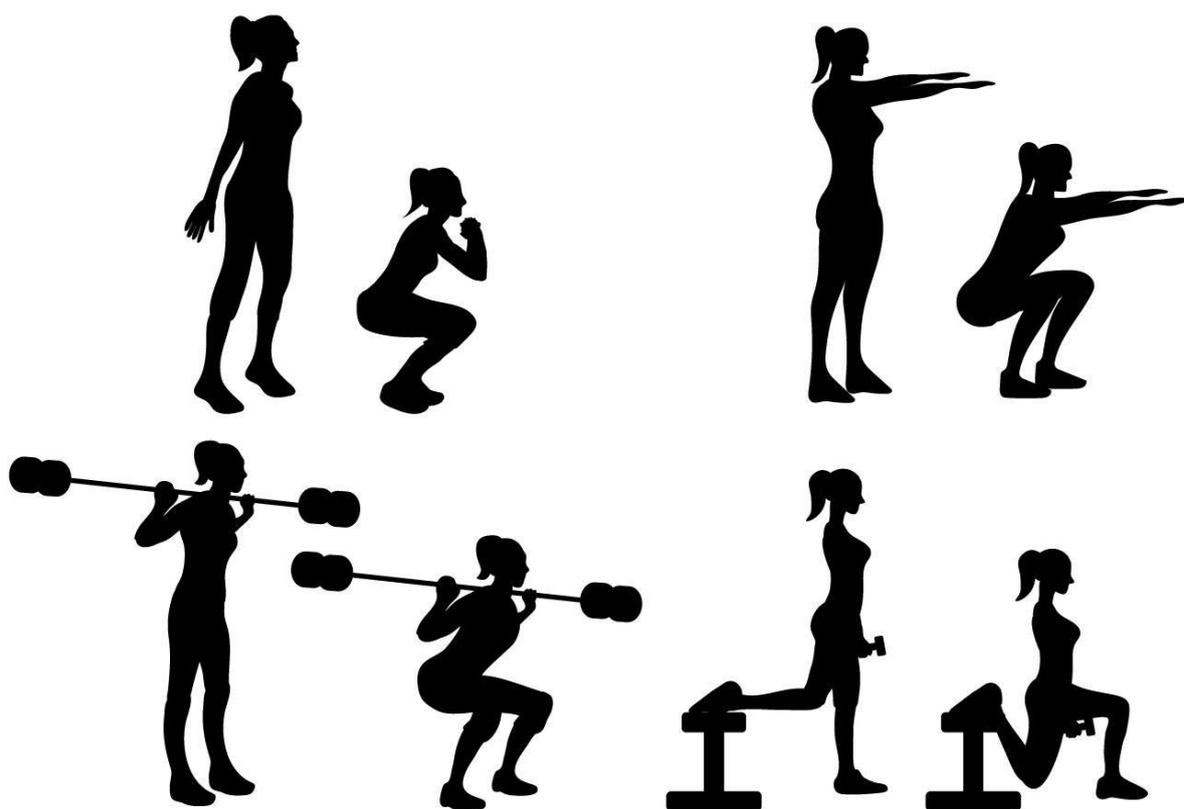
#### **Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.



### **ТЕМА 3 Цель и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении**

#### ***Изучите теоретический материал по теме «Анализ урока физической культуры»***

Анализ урока — необходимая составная часть комплекса мер, направленных на повышение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе. Формирование у студентов профессиональных умений и навыков проведения анализа урока физической культуры имеет большое значение. Назначение анализа урока — выявление позитивных и негативных сторон непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся.

Цель анализа урока: знакомство с работой учителя, контроль качества работы по предмету «Физическая культура», подготовленности учителя, выявление передового опыта решения конкретных педагогических задач на уроке (активизация познавательной работы учащихся; повышение общей или моторной плотности; развитие двигательных качеств; реализация образовательной, воспитательной или оздоровительной направленности; оценка знаний учащихся; руководящая роль учителя на уроке; состояние дисциплины и др.).

При посещении урока и его последующем анализе определяются положительные и отрицательные стороны в организации и проведении урока. Такую работу проводит администрация образовательного учреждения или методическое объединение учителей конкретной местности (района, города, области и т.д.). Арсенал умений, который признан полезным, распространяется в практике работы учителей данной территории. Одновременно учителю указывают на слабые стороны его методической подготовленности, обосновывают рекомендации по их устранению. При проведении аттестации учителей результаты анализ урока приобщаются к содержанию аттестационных материалов.

Наиболее активно анализ урока используется в педагогической практике студентов учреждений среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры. В этом случае цель анализа урока — формирование частно-дидактических умений учителя в сфере образования, воспитания, развития учащихся с

соблюдением принципа оздоровительной направленности национальной системы физического воспитания.

В «Методике обучения «Физической культуре» используются следующие методы анализа урока: педагогическое наблюдение, хронометраж (хронометрирование), пульсометрия, метод рейтинга. Каждый учитель обязан знать методы анализа урока по своей дисциплине и уметь их использовать в работе.

**Метод педагогического наблюдения** — один из самых распространенных в практике анализа урока физической культуры, как метод исследования он широко применяется в педагогике и психологии.

В методических материалах данный метод называется: «методический анализ урока», «педагогический анализ урока», «педагогическая оценка урока», «педагогическое наблюдение», «полное педагогическое наблюдение и анализ урока физической культуры» и др.

Педагогическое наблюдение как метод анализа урока физической культуры - это целенаправленный и планомерный процесс сбора, обобщения и оценки информации о характере деятельности учителя и учащихся путем прямой и непосредственной регистрации показателей, которые в совокупности отражают изучаемое явление (обучение, воспитание, развитие, оздоровительное влияние на учащихся).

Учителя физической культуры, студенты, преподаватели физкультурных учебных заведений педагогическое наблюдение называют *анализом урока по схеме*, потому что выявление и регистрация требуемой информации для лица, выполняющего функции наблюдателя, — процесс сложный и трудоемкий. Эффективность этой работы во многом зависит от предварительной подготовки

Сущность педагогического наблюдения заключается в планомерном анализе, оценке деятельности учителя физического воспитания по реализации им цели и задач урока, определении позитивных и негативных сторон этой деятельности, выявлении их причин и обосновании рекомендаций для дальнейшего повышения учебной деятельности учителя на уроках.

Данный вид наблюдения отличается от повседневных наблюдений наличием четкого плана, в котором обозначены объект

наблюдения, цель, задачи, время наблюдения, деятельность и предполагаемый результат, ожидаемые изменения в учебно-воспитательном процессе и его результатах, документы, в которых фиксируются результаты наблюдения, выводов, основанных на субъективных и объективных данных, полученных в ходе наблюдения, и рекомендаций, нацеленных на улучшение наблюдаемого процесса. План наблюдения отвечает на вопросы: что наблюдать, для чего наблюдать, когда и сколько времени наблюдать и что можно ожидать в результате проведенных наблюдений?

Этот метод относительно сложен, поскольку надо держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательной деятельности (поведение педагога и учащихся, условия и результативность педагогической деятельности). Сложность эта обусловлена еще тем, что все то, что воспринимает наблюдающий, он обязан осмыслить, классифицировать, оценить и к концу урока подготовить рекомендации для учителя.

В ходе анализа урока методом педагогического наблюдения необходимо собрать конкретный фактический материал, который позволит оценить подготовку учителя к уроку, организацию учащихся, содержание и структуру урока в целом и по частям с точки зрения рациональности, целесообразности построения. Этому помогает составление схемы анализа урока. Опишем пример схемы анализа урока.

1. Качество (содержание) плана (плана-конспекта или конспекта) урока:

- место урока в структуре малого цикла учебно-воспитательного процесса по дисциплине;
- наличие цели и задач, их взаимосвязь с целями и задачами предшествовавшего и последующего урока;
- соответствие места проведения цели и задачам;
- отражение в плане содержания урока;
- соответствие содержания учебной программе для данного возраста учащихся (класса);
- рациональность форм организации деятельности учащихся;
- степень готовности учителя (внешний вид), состояние места проведения урока, оборудования и инвентаря (их соответствие гигиеническим нормам).

2. Начало урока — его своевременность.

### 3. Проведение урока:

а) подготовительная часть (продолжительность мин.):

- организация класса к началу урока (характер построения, умение управлять вниманием и дисциплиной);
- четкость сообщения задач урока и их доступность для учащихся;
- правильность названия, объяснение упражнений с учетом возраста учащихся;
- умение четко и красиво показывать упражнения;
- выбор места преподавателем, рассредоточение внимания на весь класс;
- своевременность замечаний, указаний по ходу выполнения упражнений;
- работа по формированию осанки;
- соответствие нагрузки подготовленности школьников;
- регулирование нагрузки с учетом пола и возраста учащихся;

б) основная часть (продолжительность \_\_\_ мин):

- работа над правильным дыханием;
- владение методом показа на уроке;
- использование словесных методов на уроке, терминологическая грамотность;
- соответствие объяснения возрасту учащихся;
- взаимосвязь методов обучения, используемых учителем, и их соответствие цели и задачи урока;
- характеристика метода обучения (в целом, по частям, комбинированный) и результативность его использования, его влияние на развитие двигательных качеств учащихся;
- использование соревновательного, игрового метода, а также различных методов самостоятельной работы учащихся на уроке физической культуры;
- образовательная ценность урока;
- исправление ошибок;
- современность и ценность указаний;
- привлечение учащихся к анализу своих движений;
- активизация познавательной деятельности класса;
- контроль за работой отделений (групп);
- соответствие нагрузки месту проведения, условиям урока и особенностям занимающихся;

- учет внешних признаков утомления;
- оздоровительная ценность урока;
- умение провести игру: объяснить, показать, судить, определить результат;

- связь игры с содержанием урока;
- воспитательное значение игры;
- проверка и оценка знаний учащихся;
- организация текущего учета успеваемости;
- применение домашних заданий и их проверка; в)

заключительная часть (мин):

- соответствие заключительных упражнений содержанию урока;
- подведение итогов;
- завершение урока, уход учащихся;
- своевременность окончания урока (причины задержки учащихся на перемену);
- воспитательная ценность урока.

#### 4. Оценка и анализ деятельности обучающихся:

- интерес к уроку в целом и к упражнениям;
- учебная дисциплина (причины ее нарушения);
- отношение к учителю и уроку физической культуры;
- выполнение указаний и распоряжений учителя;
- познавательная активность, сознательность, инициативность;
- оценка выполнения упражнений школьниками;
- выполнение ими обязанностей старосты и дежурного, руководителей групп, помощников учителя, спортивных судей, физорга класса.

#### 5. Характеристика и оценка деятельности учителя на уроке:

- руководящая роль (уверенность, настойчивость, внимательность, чуткость, требовательность; манера держаться, управлять учащимися во время передвижений и перестроений);
- внешний вид (опрятность одежды, подтянутость, осанка);
- речь (командный голос, правильность команд);
- взаимоотношения с учащимися (стиль управления взаимодействием с коллективом класса, педагогический такт);
- индивидуальный подход к учащимся (активным, пассивным, уверенным, неуверенным, успевающим, отстающим);
- проведение воспитательной работы на уроке (формирование внимания и интереса к упражнениям, дисциплины, смелости,

упорства, решительности, силы воли, мужества, толерантности, культуры межличностного общения, товарищества, коллективизма и др.);

- умение использовать на уроке методы нравственного воспитания (разъяснение, убеждение, наказание и др.), их целесообразность и эффективность;

- работа по воспитанию физкультурного актива класса;
- работа с учащимися по установке и уборке снарядов, раздаче и сбору инвентаря, проведение построений и перестроений во время урока;

- установление типа и вида урока, определение степени соответствия его содержания и структуры классификационным особенностям (как осуществлена взаимосвязь частей урока).

6. Выводы и предложения (в какой мере удалось учителю выполнить задачи и достичь цели урока).

Логическим завершением анализа урока будет протокол его обсуждения теми, кто выполнял данную работу, в присутствии учителя, чья работа оценивается. Рекомендуется следующая форма такого документа.

### **Протокол обсуждения урока физической культуры, проведенного учителем**

(Фамилия, имя, отчество)

Образование: высшее профессиональное, среднее профессиональное, общее среднее (нужное подчеркнуть).

Стаж педагогической работы лет.

Урок проводился в классе « « 20 г. школы \_\_\_\_\_  
города области \_\_\_\_\_

Педагогическое наблюдение осуществляли:

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

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

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

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

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

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

При обсуждении урока присутствовали (фамилия, инициалы, должность, место работы каждого).

Слушали: обсуждение урока, проведенного  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Выступили:

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

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Краткое содержание, или сущность, его высказывания

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

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Краткое содержание, или сущность, его высказывания

Выводы по обсуждению урока.

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

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

Оценка за урок \_\_\_\_\_

(Протокол составил: подпись, расшифровка подписи)

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое анализ урока физической культуры?

2. Назовите цель и задачи анализа урока, тренировочного занятия.

3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?

### **Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/



## ТЕМА 4 Педагогический анализ урока физической культуры в образовательной школе

### *Изучите теоретический материал по теме «Педагогический анализ урока физической культуры в образовательной 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.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Провести педагогический анализ плана-конспекта урока**

#### **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.

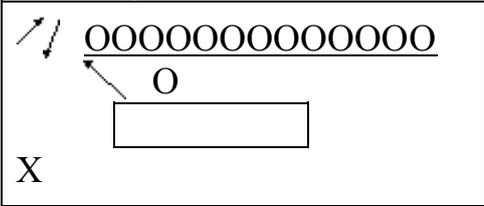
Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
1. Добиться осмысленного и ответственного отношения к деятельности на уроке.	Построение в шеренгу, расчет по порядку, рапорт, задачи урока	1 мин	Построение в правом верхнем углу зала. Команды: равняйся, смирно, по 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.
2. Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности.	Ходьба Бег	2 круга	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 скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
3. Добиться увеличения быстроты развертывания дыхательных процессов.	Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.	½ круга	Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот. Выполняется по слову, сопровождая глубокое и интенсивное дыхание.
4. Развивать способность ориентироваться в пространстве в условиях согласования своих действий с действиями других.	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение в 4 шеренги	1 мин	<p>Команда: налево по 4, марш. Дистанция и интервал – 2 шага. Напомнить, что такое интервал и дистанция.</p> <p>Команда: направо, первой и третьей шеренге – шаг влево.</p> <p>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; margin: 5px 0;"> <p>О ооооо  о ооооо  о ооооо  о ооооо  х</p> </div> <p>О – ученик  Х – учитель</p>
5. Формировать умение постоянно контролировать свои действия в условиях неопределенности момента времени проверки.	Игра «Замри»	3 мин	При выполнении следующих заданий учитель в любой момент произносит слово «замри». Дети должны зафиксировать положение. По слову «отомри» продолжается выполнение упражнения. Учитель отмечает учеников, верно воспроизведших технические параметры упражнения.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
<p>6. Добиться увеличения подвижности суставов позвоночника и развивать способность точно воспринимать нервно-мышечные ощущения для повышения амплитудности движений.</p>	<p>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».</p>	<p>8 раз  4 раза</p>	<p>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.</p>
<p>7. Развивать эластичность мышц задней поверхности ног и создать двигательное представление о полном разгибании ног при кувырке вперед.</p>	<p>1. И.п. - упор присев: 1 – упор стоя; 2 – и. п. 2. И. п. - сед, руки на пояс: 1-3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Указание: разгибать ноги до ощущения натяжения их задней поверхности и перенести вес тела на руки, посмотреть на свои колени. Оценить, 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</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>

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
	врозь, руки за голову, приседания.		
9. Добиться улучшения циркуляции крови в мышцах верхних конечностей и повысить подвижность поясничного отдела позвоночника.	И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони - на полу у плеч. Разгибание и сгибание рук.	8 раз	Указание: руки разгибать полностью, сгибать – медленно. Голова держится ровно, являясь как бы продолжением туловища. Учитель комментирует выполнение, особенно отмечая детей, которые настойчиво делают упражнение, несмотря на трудность.
10. Развивать способность соразмерять степень напряжения мышц сгибателей шеи, туловища и ног для кувырка вперед и повысить 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	Построение в	30 с	По окончании игры дать

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
условия для концентрации внимания на предмете изучения.	шеренгу		команду: в одну шеренгу становись.
12. Сообщить сведения о значении влияния сил природы для выполнения кувырка вперед.	1. Падение гимнастической палки из вертикального положения. 2. Качание мяча.	3 мин	Объяснить, что палка сама начинает движение при потере равновесия без прилагаемых к ней 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 принятием положения группировки облегчает и помогает выполнить кувырок вперед.
13. Воспитывать потребность проявлять активность, трудолюбие и сотрудничество при выполнении физической работы.	Переноска и установка гимнастических матов.	2 мин	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.
14. Повторить разгибание ног из упора присев и перенос веса тела на руки для кувырка вперед.	И.п. – упор присев: 1- разогнуть ноги, перенести вес на руки. Подбородок	4 раза	По очереди в парах. Преподаватель дает каждому ученику оценочное суждение и указание по исправлению допущенных ошибок. Выбирает 2-3 лучших исполнителей упражнения и показывает на их

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
	прижат к груди; 2- и. п.		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 ее 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>

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
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 эмоционального утомления и совершенствовать способность к ориентации в пространстве в условиях согласования своих действий с действиями других.	Игра «Пятнашки парами»	3 мин	Учитель назначает водящего. Игра продолжается, пока все не окажутся парами.
21. Добиться снижения частоты и увеличения глубины дыхания.	Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз -	1 круг	Выполняется по слову. Указание: вниз руки опускаются свободно, как плети.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
	ВЫДОХ		
22. Добиться оптимизации эмоционального состояния занимающихся и закрепить умение определять положение головы.	Игра «Изобрази животное»	2 мин	<p>Дать установку: для проведения игры распределитесь по залу и встаньте лицом к учителю.</p> <p>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.</p>
23. Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на уроке.	Итоги урока. Домашнее задание: у зеркала проверить положение головы анфас и в профиль с помощью родителей.	30 с	Отметить самых внимательных и точных в игре «Замри». Отметить и наградить аплодисментами самую дружную пару. Попрощаться с классом и отпустить в раздевалку.

## ТЕМА 5 Хронометрирование урока физической культуры

### *Изучите теоретический материал по теме «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.

#### 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.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Провести хронометраж разработанного плана-конспекта урока из предыдущего задания (тема4)**

**Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования /

Ю.Д.Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.-  
(Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.



## ТЕМА 6 Определение физической нагрузки (пульсометрия)

### *Изучите теоретический материал по теме «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 относительного 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) \_\_\_\_\_

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 данной 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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Запишите процентное соотношение нагрузки для каждой части урока, используя представленный конспект в теме 4.**

## ТЕМА 7 Дидактические принципы и процессы обучения в предмете «Физическая культура»

*Изучите теоретический материал по теме «Дидактические принципы и процессы обучения в предмете «Физическая культура»».*

Дидактические процессы в предмете «физическая культура»

Физическая культура, формируясь как предмет обучения в общеобразовательной школе, приобрела соответствующие ее функциям цель, содержание образования, формы организации учебного процесса, методы его реализации, дидактические процессы, которые в совокупности с другими составили бы частную дидактику или методику преподавания. К настоящему времени предмет «физическая культура» все еще не располагает целостными законченными курсами ни частной дидактики как теории обучения, ни методики как науки о закономерностях преподавания данной дисциплины. Ни одна из них не составляет предмета изучения в центрах подготовки (институтах, университетах, академиях) и повышения квалификации учителей физической культуры.

Главы учебников или учебных пособий по теории и методике физического воспитания или физической культуры, где освещены лишь отдельные вопросы (урок как основная форма учебно-воспитательного процесса, программы, планирование, контроль, оценка, учет и т. д.), не составляют целостной дисциплины. Как бы объясняя подобную ситуацию, в литературе отмечается, что процесс развития методик протекал неравномерно, и поэтому разные методики находятся на разных стадиях формирования. Ситуация сложилась труднообъяснимая. Среди комплекса причин этого парадокса можно выделить трудности того пути, который прошел предмет «физическая культура». В силу разных обстоятельств процесс образования методики физической культуры протекал в условиях, когда не были сформированы основные компоненты. Так, школьная физическая культура никогда не имела и не имеет в настоящем конкретно и однозначно сформулированной генеральной цели. На разных этапах становления предмета учебно-воспитательный процесс ориентировался на разные цели (национальные системы физического воспитания,

коммунистического воспитания, формирования нового человека, физкультурного комплекса ГТО и т. д.). Цель предмета обучения - это системообразующий элемент структуры его педагогической системы. Отсутствие такой цели лишало школьную физическую культуру стабильного содержания обучения, так как последнее закономерно обуславливается целью преподавания. По этой причине в стране почти каждые 2-3 года менялась учебная программа. Учителю физической культуры за последние 30-40 лет еще не удавалось учить детей с первого по последний класс по одной, неизменной программе. В 60, 70, 80-х годах на страницах журналов и газет освещался ход продолжительных дискуссий о том, какой быть школьной программе по физической культуре. В ходе дискуссий высказывалось много полезных рекомендаций. Однако с сожалением констатируем, что ни разу не указывалось на отсутствие конкретной цели предмета как на доминирующую причину функциональной недееспособности содержания обучения.

Выпадение целевого и содержательного компонентов дидактической системы привело к тому, что учебно-воспитательный процесс по физической культуре в основном обслуживается дидактическими процессами, ориентированными на технико-тактическую и физическую подготовку в спортивной тренировке. Хотя в литературе и появились отдельные уточнения по данной проблеме, учебная работа продолжает опираться на дидактические основания, которые не в полной мере учитывают специфику учебного предмета «физическая культура» и носят обобщенный характер. Эти обстоятельства в комплексе с другими существенно затрудняют выполнение заказа государства и общества в области физического воспитания учащихся общеобразовательных школ - их физическое совершенствование.

Почему свертываются процессы, нацеленные на формирование методики или предметной дидактики физической культуры? Из множества причин на передний план можно вывести несколько. Первое - это расхождение между декларациями о равенстве или даже превалировании роли и значения данной дисциплины среди других (география, биология, математика, физика и т. д.) в директивных документах государства и правящей партии и ее явной фактической недооценкой теми, кому предстояло на практике реализовать эти установки (руководители органов образования, администрация школ,

местная партийно-государственная номенклатура и др.). Такое несоответствие лишало школьную физическую культуру реальной поддержки со стороны государства, а научно-исследовательская работа по созданию методики расплылась, не доходя до цели.

Второе - это перенос акцента общественных интересов с проблем развития массовой культуры на спортивно-подготовительную направленность физического воспитания со всеми вытекающими отсюда последствиями (повышение приоритета научных поисков в области спортивной тренировки перед исследованиями по методике физической культуры с соответствующим перераспределением финансирования, материального и морального стимулирования научных и практических работников, сравнительная простота во внедрении, печатании др.).

Третье - создание видимости того, что научно-теоретические и методические разработки, подготовленные для спортивной тренировки (процессы обучения двигательным действиям, развития двигательных качеств), или их упрощенные варианты (структура урока, формы организации деятельности занимающихся на уроках, методы обучения и развития двигательных качеств и др.) можно прямо перенести на практику преподавания физической культуры в школе. Это обусловило подмену реальных компонентов, которые в совокупности и во взаимосвязи составляли бы методику предмета, чужеродными, не в полной мере соответствующими особенностям его функционирования в школе.

Четвертое. На определенном этапе формирования методики процесс, обеспечивающий данное явление, обогатился сопутствующим процессом - процессом разработки методик урока физической культуры, который, будучи дополнительным, второстепенным по отношению к первому и одним из основных его компонентов, впоследствии превратился в доминирующий, главный, процесс (в 40-50-е годы). В дальнейшем (в 60-80-е годы) усилиями научных и практических работников методика урока была возведена в ранг целостной методики преподавания физической культуры в школе. Разработка методики урока - это центральная проблема методики физической культуры. Решение ее - дело первостепенное и крайне необходимое. Однако эта работа подменила процесс создания методики физической культуры и в принципе приостановила его.

Методика урока физической культуры была воспринята как методика физической культуры в целом. Вместо методики как научной дисциплины теория и практика школьной физической культуры приобрела методику как совокупность методических предписаний для педагога по подготовке и проведению урока физической культуры.

Пятое. Не сразу образовались философские, педагогические, психологические, биологические и даже теоретические основы преподавания физического воспитания, на которые могли бы опираться формирующая дидактика предмета «физическая культура» или ее методика. В педагогической науке долгое время действовало негласное табу на создание предметных дидактик. Считалось, что как отрасль педагогики может существовать лишь общая дидактика; дидактические исследования и их результаты, отражающие специфику учебно-воспитательного процесса по конкретным дисциплинам, могут быть представлены лишь как методики преподавания. Последние два обстоятельства настолько упрочились в сознании и стиле деятельности части ученых, что даже в условиях нынешней открытости и плюрализма суждений мы все еще встречаемся с попытками недооценки дидактики физической культуры и непризнания самого факта правомочности ее разработки.

Практика физического воспитания учащихся общеобразовательных школ настоятельно требует модернизации научно-теоретических основ. Предмет «физическая культура» как носитель системообразующего начала в структуре форм организации физического воспитания в школе не терпит отсрочки в создании ни дидактики, ни методики.

«Физическая культура» в силу специфики, которой она наделена в структуре содержания общего образования, значительно отличается от других учебных дисциплин. Если учебно-воспитательный процесс по предметам языкового цикла (родной язык, иностранный язык, русский язык), основ наук (астрономия, биология, география, физика, химия), эстетического цикла (литература) отличается определенной общностью для использования дидактических принципов, методов, форм организации учебной деятельности и других закономерностей, коррекции по преломлению общедидактических закономерностей к специфике каждой из этих дисциплин сравнительно невелики, то

особенности функций физической культуры в содержании общего образования отражены в многоаспектности образовательно-инструктивных (вооружение учащихся систематизированными знаниями по использованию физической культуры в целях физического самосовершенствования, формирования у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям, а также умения использовать знания и навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом); оздоровительно-рекреационных (содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников, подготовка организма учащихся к возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам, воспитание правильной осанки, повышение устойчивости организма занимающихся к неблагоприятным воздействиям внешней среды); воспитательно-развивающих (оптимизация развития двигательных качеств учащихся, воспитание морально-волевых качеств, социальной активности учащихся, формирование потребности систематически и целенаправленно заниматься физической культурой и спортом) задачах предмета.

Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Своеобразие содержания и средств обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся специфичны. Все это обуславливает необходимость в основательном переосмыслении процедуры адаптации общих закономерностей обучения к особенностям предмета и разработке специфических принципов, методов, форм, составляющих основы дидактики данной дисциплины.

Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных качеств, воспитания других качеств личности разработаны и описаны в теории и методике физического воспитания.

Базовые (дидактика общая и средней школы; теория физической культуры или физического воспитания; психология общая, педагогическая, физического воспитания; физиология человека общая, возрастная, физических упражнений; гигиена общая, школьная, физических упражнений; биомеханика и спортивная метрология; информатика и др.) и смежные (методика физического воспитания, теории и методики спортивно-педагогических дисциплин, теории и методики

внепредметных(внеурочных) форм организации физического воспитания в школе и др.) науки получили значительное развитие. Разработаны альтернативные концептуальные подходы к обновлению школьной физической культуры, накоплен определенный фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в школе. Возрастают потребности общества и формирующейся личности к результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания дидактики предмета «физическая культура».

Сопутствующими факторами в реализации данного замысла следует считать, с одной стороны, суждения отечественных и зарубежных. (Клинберг, Ч. Куписевич, А. Маджаров, И. Марев и др.) ученых-дидактиков о правомочности существования предметных дидактик. С другой - позитивный опыт разработки частных дидактик биологии, математики, географии, истории. Известный специалист по теории физического воспитания Б. А. Ашмарин считает необходимостью придание курсу теории и методики физического воспитания «большой дидактической направленности».

Создались условия для формирования предметной дидактики физической культуры. Потребность в методике ее преподавания никогда не подвергалась сомнению. Правомочна постановка вопроса: в какой из двух дисциплин, составляющих научно-теоретическую и научно-методическую основы, - частной дидактике или методике преподавания - нуждается школьная физическая культура? Представляется, что выбор одной из них за счет другой некорректен. Предмет «физическая культура» сможет успешно реализовать свое функциональное назначение лишь тогда, когда учебно-воспитательный процесс его преподавания будет базироваться на частной дидактике, а реализовываться через методику преподавания, и противопоставление последних - недопустимо. И чтобы подобного не происходило, необходимо разобраться в том, что объединяет и что разъединяет частную дидактику и методику.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Составьте таблицу дидактических принципов предмета «Физическая культура», назовите их и дайте характеристику каждого отдельного принципа.**

### Список рекомендуемой литературы для подготовки задания:

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.



## ТЕМА 8 Методика воспитания физических качеств

*Изучите теоретический материал по теме «Методика воспитания физических качеств»*

**Проблемная ситуация.** В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

**Задание.** Определите, кто из них прав.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Для получения экзамена требуется разработать проблемную ситуацию по аналогии, представленной в теоретической части. Ситуации могут быть различного характера по методике воспитания физических качеств. После ситуации обязательно должно быть дано задание и ответ.**

Критерии выставления оценки:

1. Оригинальность разработанной ситуации
2. Индивидуальное составление
3. Грамотность изложенного текста (понимание)

**Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

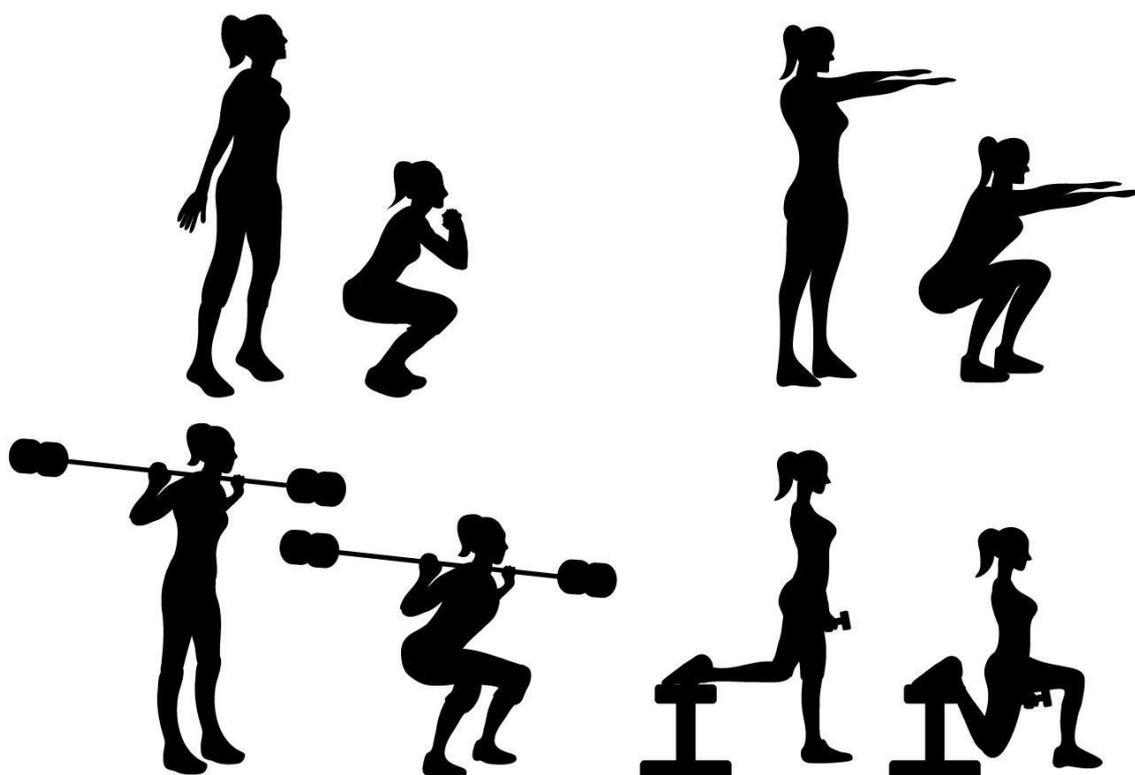
1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

3. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/

Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.



## **ТЕМА 9 Планирование и контроль в технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура»**

*Изучите теоретический материал по теме «Планирование и контроль в технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура».*

**Составить конспект изучаемого материала по плану:**

- Содержание планирования в системе предмета «Физическая культура»;
- Виды, формы и методы планирования учебно-воспитательного процесса;
- Виды и формы контроля учебно-воспитательного процесса.

**Список рекомендуемой литературы для подготовки конспекта:**

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-256 с.- (Сер.Бакалавриат)

2. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1. Разработать план конспект учебно-тренировочного занятия по образцу.**

*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 »PowerPoint»;
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 игроку и становятся в конец своей команды. Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой. 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,

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
4. Подвижная игра «Отбери мяч»	10 мин	получив мяч, ударяет им о землю и передаёт его обратно. Выигрывает команда, которая первой закончила передачи. 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.  Ученики двигаются в любом направлении. Нельзя выходить или заступать за пределы площадки.
<b>Основная часть (60 минут)</b>		
Взаимодействие двух нападающих против одного защитника Защитник стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих.	10 мин	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.
Передача в «тройках» через центр	20 мин	Передачи выполнять двумя руками от груди. Соблюдать дистанцию и интервал. Назад возвращаться по боковым линиям.
4. Двухсторонняя игра	30 мин	Игра проводится по всей площадке. Смена команд через 6 минут. Напомнить учащимся о подстраховке

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
		своих партнеров во время игры (два нападающих против одного защитника)
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).		
<b>Заключительная часть (2 мин)</b>		
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		



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	4
2. ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	11
ТЕМА 1 Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования.....	11
ТЕМА 2 Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура».....	21
ТЕМА 3 Цель и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении.....	26
ТЕМА 4 Педагогический анализ урока физической культуры в образовательной школе.....	34
ТЕМА 5Хронометрирование урока физической культуры.....	48
ТЕМА 6 Определение физической нагрузки (пульсометрия).....	52
ТЕМА 7Дидактические принципы и процессы обучения в предмете «Физическая культура».....	57
ТЕМА 8Методика воспитания физических качеств» (Проблемная ситуация).....	64
ТЕМА 9 Планирование и контроль в технологии учебно- воспитательного процесса в предмете «Физическая культура».....	66

---

**Л.М. Кравцова**  
**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера»  
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159

*Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 02.10.2020 г. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 4,14. Тираж 50 экз.

---

Отпечатано в типографии ФГБОУ ВПО ЮУрГГПУ 454080  
г. Челябинск, пр. Ленина, 69