1. **Изучить лекционный материал**
2. Распределить учебный материал по физической культуре **в годовом плане-графике** для выбранного вами класса (1.2.3. или 4)
3. Распределить учебный материал по физической культуре в **четвертном учебном плане**, для выбранного вами класса и выбранной четверти**.**
4. **Написать план-конспект на один урок по физической культуре для выбранного вами класса.**

**(Необходимо, подготовить документы планирования для одного класса, (например 2 класса) расписать годовой план-график, исходя из него, план на четверть, исходя из него конспект урока, т. е планирование для одного класса начальной школы).**

**Выслать на почту:** **anv60.60@mail.ru** **Аксеновой Н.В.**

**Лекция 1 – Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина**

1. Предмет изучения и преподавания.

2. Ведущие понятия ТМФВ.

3. Источники и этапы развития ТМФВ.

4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.

**Литература**

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2001.

Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Изд-во ВЛАДОС\_ПРЕСС, 2003.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.

Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

**1. Предмет изучения и преподавания**

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

*Предметом* изучения ***теории***физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

*Предметом* изучения ***методики*** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – ТМФВ.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

**2. Ведущие понятия ТМФВ**

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие ***«физическая культура»*** относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

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

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

***Физическое воспитание*** – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных и ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин **«*физическая подготовка*».** Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

***Физическая подготовленность*** есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

***Спорт*.** Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, *спорт* (англ.sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

***Физическое развитие*** – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

***Физическое совершенство*** – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (В нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

**3. Источники и этапы развития ТМФВ**

*Источники*возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;

-  практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;

-  прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;

-    постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошли несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап - этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а так же методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746-1827г.г.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30-40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837-1909г.г.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

**4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании**

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

 **Лекция 2 – Средства физического воспитания**

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

**Литература:**

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культ. – М.: ФиС, 1991.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: "Академия", 2001.

Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.

Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: ФиС, 1991.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

**1. Физическое упражнение (понятие)**

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двоякое значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1.Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2.Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3.Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

**2. Содержание и форма физических упражнений**

*Содержание* физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера - явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

*Форма* физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

   Внешняя структура физического упражнения - это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

**3. Общее понятие о технике физических упражнений**

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой*физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусность, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она беспрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.]

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

**4. Характеристики движений**

*Пространственные характеристики.*

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела** и **траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;

- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяются по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

*Временные характеристики*.

К временным характеристикам относятся **длительность** и **темп**движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

*Пространственно-временные характеристики*.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

*Динамические характеристики.*

**Силы**, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;

б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;

в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

а) сила тяжести собственного тела;

б) силы реакции опоры;

в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

*Ритмическая характеристика*.

**Ритм движений** – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

**5. Педагогические классификации физических упражнений**

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

* Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.
* Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.
* Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.
* Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

         II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

* скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).
* физические упражнения, требующие проявления выносливости.
* Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)
* Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

* основные (или соревновательные) упражнения
* подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характерцу нервно-мышечных напряжений.
* Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

**6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания**

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходиться на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. 1.Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.
2. 2.Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).
3. 3.Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности… могут быть сведены на мышечные движения»)
4. 4.Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.
5. 5.Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

**7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания**

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.
2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обусловливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

**Лекция 3 – Методы обучения**

1. Понятие метод, его назначение и использование.

2. Требования к выбору методов.

3. Классификация методов.

4. Словесные методы обучения.

5. Наглядные методы обучения.

6. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).

**Литература:**

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1991.

Педагогика: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов/Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.

Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

**1. Понятие метод, его назначение и использование.**

Греч.metodos – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

*Прием* – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

**2. Требования к выбору методов**

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1.Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.

2.Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).

3.Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4.Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один одного. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

**3. Классификация методов**

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания

- методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний

- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные

- коллективные

- на физкультурных занятиях

- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1.Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

- Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

- Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

- Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

- Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления учением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2.Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3.Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий

- особенности учебного предмета

- возраста и подготовки детей

- условий учебной работы

- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

**4. Словесные методы**

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

* Так рассказ - наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.
* Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.
* Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.
* Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций.
* Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.
* Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

**5. Наглядные методы обучения**

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действенно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности
2. Опосредствованной наглядности
3. Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

-     Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)

-     Полнота представлений об объекте подражания

-     Интерес к двигательному действию

-     Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

1. Педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием
3. Показать существенные ошибки
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.
2. Проверить состояние демонстрируемых средств
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание
4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися
5. Формулировать выводы (желательно самими учениками)

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников.
2. Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.
3. Кино- и видеосъемка– позволяет увидеть действия в замедленном темпе.
4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.)

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

 **6. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)**

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

*Практические методы в процессе разучивания движений.*

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

-     Если действие просто для исполнения

-     Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры

-     Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).

-     При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II.Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

##### **МЕТОДЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

##### I. МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

-     Строгого состава движений и их связи между собой;

-     Строго нормированной нагрузки;

-     В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)
3. Комбинированные методы – повторно-переменный
4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

##### II. МЕТОДЫ ЧАСТИЧНО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

-     Сюжетность действий

-     Разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.

-     Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками.

Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

**Соревновательный метод.**Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

**Лекция 4 – Формы организации физического воспитания в младших классах**

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в 1-4 классах.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

**Литература:**

Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Подготовительный I-III классы. - Министерство образования РБ, 2000г.

Варавко В.Д., И.И. Пузина. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.

Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I-IV классов. - М.: Академия педнауки РСФСР, 1961.

Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. - Киев: Радзянска школа, 1983.

Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре (Для учащихся 1-4 классов). - Мн.: Полымя, 1988.

Стома У.М. Урокi фiзiчная культуры ý пачатковай школе. - Мн.: Народная асвета, 1972.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: просвещение, 1969.

Ковалева Е.С. Утренники отдыха в начальных классах. - Мн.: народная асвета, 1971.

Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.

Кнiга для настаýника: 1 клас. - Мн.: Народная асвета, 1987.

Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Фiзiчная культура: Вучэбны дапаможнiк для 1-га класса. Мн.: «Асар», 1988.

Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996

**1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в I-IV классах**

Физическое воспитание учащихся I-IV классов осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а так же задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся - формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

* мотивация физкультурных или спортивных занятий;
* необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность ребенка в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности. Должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми*учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

*Вариативный* компонент - включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

* материально-технической базы;
* своих творческих возможностей;
* состояния здоровья, физической подготовленности детей;
* интересов детей;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам исследования они подразделяются на медицинские группы:

* основная - занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции.
* подготовительная - занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.
* специальная медицинская группа - занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

**2. Урок физической культуры**

***а) Общая характеристика урока***

*Значение и задачи.* Урок физической культуры - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

*Содержание и структура урока физической культуры.*

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, врабатываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

***Вводно-подготовительная часть (5-10мин)***

*Задачи*: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

*Содержание*: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

***Основная часть (25-30 мин)*.**

*Задачи*: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

*Содержание*: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

***Заключительная часть (5-10 минут)***

*Задачи:* постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

*Содержание*: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок - это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

**Типы уроков**

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

* вводный урок;
* урок изучения нового материала;
* урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
* смешанный урок (комплексный);
* контрольный урок.

*Вводный урок*: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

*Урок изучения нового материала*: основное внимание уделяется еще незнакомым упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

*Урок закрепления и совершенствования* пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

*Смешанный урок* (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

*Контрольный урок*: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

***Виды уроков***. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

***Методы организации учащихся на уроке.***

При проведении уроков используют следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

*Поточный способ* - все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2-3.

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

*Групповой способ* - заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

*Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.*

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры - до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

 Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

        Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

|  |  |
| --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки и состояние ребенка** | **Степень выраженности утомления** |
| Небольшая | Средняя |
| Цвет лица, шеи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное |
| Потоотделение на лице | Незначительное | Выраженное |
| Дыхание | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное |
| Движения | Бодрые, движения выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания |

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный - характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

**3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня**

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня учащихся I-IV классов общеобразовательной школы является ***обязательной***.

В начальных классах основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

*Гимнастика до учебных занятий*

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

* создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
* ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
* обеспечить оздоровительный и закаливающий эффект;
* формировать правильную осанку;
* формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят их следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают - подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе (см. выше), то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

*Физкультурные паузы во время уроков*

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых. Который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для ***всех*** классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

* снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
* профилактика нарушений осанки;
* возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
* сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
* сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе - типа «потягивание» - выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе - для мышц ног.

Третье*-*для туловища.

Четвертое - специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов - 1 раз в неделю.

**Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах**

Организуются учителями начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. В подготовительном классе являются ***обязательным*** компонентом режима дня, ***рекомендуются*** для проведения в I-IV классе.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

* создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
* \включить детей в активную двигательную деятельность;
* направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
* решать задачи оздоровительной направленности;
* формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
* обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой - учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для детей - исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

*Содержание* данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

**Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])**

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;

- добиться оздоровительного эффекта;

- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;

- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;

- разновидности бега;

- разновидности прыжков;

- метания;

- игры (не более 2-3);

- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;

- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, боччо [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

**4. Внеклассная работа по физическому воспитанию**

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

-     удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. ***Кружки по подготовке***к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача - подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи - легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
2. ***Спортивные секции*** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.
3. ***Спортивные соревнования.***Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается *заявка* на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетики, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).
4. ***Массовые физкультурные мероприятия.*** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее - *директор* школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

**Лекция 5 – Планирование процесса физического воспитания**

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. Четвертной рабочий план.
5. План-конспект урока.

**Литература:**

Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие.- Мн.: Полымя, 1988.

Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение,1980.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.

Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.-480с.

**1. Планирование как основа организации учебной работы**

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

-     для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;

-     для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;

-     для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;

-     для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;
2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);
3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
4. иметь преемственность с содержанием и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
5. быть реальным для выполнения запланированного;
6. иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;
7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1. 1.годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;
2. 2.поурочные рабочие планы на каждую четверть;
3. 3.план-конспект на каждый урок физической культуры;

**2. Программа по физическому воспитанию**

Программа по физическому воспитанию - это документ планирования, в котором определяются: а)целевые установки и задачи курса физического воспитания; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень освоенных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженной в зачетных требованиях и учебных нормативах, которых должны достигнуть занимающиеся на каждом году обучения.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеучебное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий и т.д.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а так же зачетные требования по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре ,примерные карты физической подготовленности развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом, содержанием и объемом часов, отведенным на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

**3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году**

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (102 урока). Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Форма 2.

Годовой план-график

распределения учебного материала по физической культуре

\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_ школы \_\_\_\_ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончанию данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы)
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы)
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

**Распределение учебного материала в годовом плане-графике**

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

**4. Четвертной рабочий план**

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Форма 1.

**Четвертной план (фрагмент) учебного процесса по физической культуре учащихся \_\_ классов СШ №\_\_ на I четверть \_\_\_\_\_\_ уч.года.**

Форма 2.

Четвертной поурочный план

по «Физической культуре»

для учащихся \_\_\_класса СШ \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_ четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год.

Гимнастика - 12 часов, баскетбол - 10 часов

Задачи: образовательные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

             оздоровительные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

             воспитательные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Распределение учебного материала в четвертном учебном плане.**

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание - при возможности заниматься в плавательном бассейне.

При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

**5. План-конспект урока**

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.
2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.
3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.
4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме план-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

План-конспект

урока физической культуры № \_\_\_ для учащихся \_\_\_\_класса

Задачи урока:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков;
3. Оздоровительные: включая развитие двигательных качеств;
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь: