**Дисциплина: Методика обучения по предмету «Физическая культура»**

Группа Ф1-23

Преподаватель: Аксенова Н.В.

**Расписан данный предмет на все запланированные часы, по каждой теме, в конце каждой темы расписано задание и выделено желтым цветом. Вы можете сдавать задания последовательно, разбирая каждую тему и выполняя задания. Если у вас возникают вопросы, мы с вами разбираем, можно подходить индивидуально.**

**Методика обучения по предмету «Физическая культура»**

1. Основные понятия предмета «Физическая культура». Цели и задачи предмета «Физическая культура».

Цели занятий физической культурой в школе. Цель занятий физической культурой - формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:
• создание целостного представления о физической культуре общества и физической культуре личности;
• формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
• воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств.

Все эти задачи успешно могут решаться в ходе реализации физического воспитания в системе образования. В России физическое воспитание целенаправленно и системно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования, дифференцируется на четыре основные разновидности:
1) учебный предмет «Физическая культура»
2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
3) спортивно-массовая работа
4) спортивные мероприятия.

Именно условия обучения в образовательном учреждении являются основными факторами, формирующими не только здоровье, но и личность подрастающего поколения, а также осуществляют подготовку к социальной и трудовой деятельности человека.

Сила влияния этих факторов определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма длительно и непрерывно (в течение 9-11 и более лет).

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них - одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов.

1. **Урок в процессе обучения физической культуре. Типы уроков физической культуры**.

***Классификация 1.*** (по Матвееву А. П.)

 уроки с образовательно-познавательной направленностью

   уроки с образовательно-обучающей направленностью

   уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

*При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала* могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

***Уроки с образовательно-познавательной направленностью*** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

·         продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников)

 В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. *Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

***Уроки с образовательно-обучающей направленностью*** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). *В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.*
*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

·        планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. *В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:*

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

Во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

В-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

*Отличительные особенности целевых уроков:*

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

***Классификация 2. (Холодов,  Кузнецов)***

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

1)      уроки освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

2)     уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

3)     смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания, физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

4)     контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тип урока** | **Характеристика** |
| 1. | **Комбинированные уроки** | Одинаковое соотношение образовательных, воспитательных и оздоровит6ельныз задач |
| 2. | **Уроки с оздоровительной направленностью:** | Ведущими являются оздоровительные задачи: |
| а) | развивающие | служат развитию различных систем организма; |
| б) | восстанавливающие (реабилитационные) | направлены на восстановление сил и работоспособности |
| 3. | **Уроки с воспитательной направленностью** | *Ведущими являются воспитательные задачи* |
| 4. | **Уроки с образовательной направленностью** | Ведущими являются образовательные задачи: |
| а) | вводные | проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении новой темы; служат для ознакомления учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами; |
| б) | уроки изучения нового материала (обучающие) | ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение; |
| в) | уроки совершенствования | применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала; |
| г) | смешанные (комплексные) | содержат в себе задачи и элементы, характерные для а, б, в, д.; |
| д) | контрольные | направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по реме или разделу |

**Задание: Расписать типы уроков : а) по характеру учебного материала:;**

 **б) нетрадиционные формы урока:;**

 **в) указать  *недостатки традиционных* уроков  *физической культуры* .**

1. **Структура и содержание урока физической культуры в общеобразовательном учреждении**

В **содержании урока физического воспитания** условно выделяют три взаимосвязанных компонента, каж­дый из которых включает в себя однородные по функциональной на­правленности более мелкие элементы этого содержания:

1.  **Учебный материал**, представленный конкретным составом физи­ческих упражнений и связанных с ними знаний. Будучи объектом изучения, физические упражнения выражают специфику образо­вательной сущности урока физического воспитания, его предмет­ное содержание.

2.   **Организационно — управленческая и контролирующая деятель­ность педагога**: постановка задач урока, объяснение учебных за­даний, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховки, замечания и указания корректирующего характера;

действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору ин­вентаря; руководство занимающимися на месте выполнения учеб­ных заданий; расположение, порядок выполнения, перемещения; организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учеников; наблюдения, оценка и учет успеваемости; изложение домашнего задания и подведение итогов урока. Реализация каждого из эле­ментов деятельности педагога сопровождается воспитательными воздействиями на личность занимающихся и решением оздорови­тельных задач.

3. **Учебно-познавательная деятельность учеников**: восприятие и осмысливание дидактических задач; мысленное составление и последующая реализация проекта решения конкретных задач; саморегуляция учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний учителя и самооценки выполнения учебных заданий. Результаты учебно-познавательной деятель­ности занимающихся служат главным критерием оценки качес­тва проведения урока.

**Структура урока** — это дидактически обоснованное соотношение и последовательность расположения во временных рамках урока элемен­тов его содержания. Структура обеспечивает внутреннюю функцио­нальную связь всех элементов, а следовательно, и наибольшую продук­тивность их взаимодействия в решении намеченных задач.

Таким образом, основными структурными единицами урока по физкультуре явля­ются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают содержатель­но-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и ви­зуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учеб­ной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обу­чения, воспитания и организация занимающихся.

Одной из отличительных черт современного урока физкультуры яв­ляется вариативность его структуры. Она обусловлена необходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных воз­можностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Овладение физическими упражнениями требует организации актив­ной деятельности учеников в соответствии с определенными психоло­гическими и физиологическими закономерностями. Учет этих законо­мерностей обусловливает выделение в структуре урока трех функцио­нально связанных составных частей ( вводно-подготовительной, основ­ной, заключительной), являющихся наиболее крупными его структур­ными единицами. Последовательность расположения этих частей от­ражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки, а потому стабильна для любого типа урока. Длительность каждой части можно варьировать в зависимости от возраста занимающихся, уровня их подготовленности и конкретных задач урока.

**Вводно-подготовительная часть урока** **по физкультуре** обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части. **За­дачи и содержание**:

1.   Начальная организация занимающихся (построение, рапорт о го­товности к занятиям, строевые упражнения на месте).

2.   Создание целевой установки (сообщение задач урока).

3.   Обеспечение благоприятного психического и эмоционального со­стояния (выполнение упражнений фронтально, с использованием мелкого инвентаря или игрового метода).

4.   Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активи­зация функций организма (выполнение усвоенных ранее или под­дающихся быстрому овладению несложных физических упражне­ний, различных сочетаний ходьбы, бега, подскоков с постепенно возрастающей, но умеренной нагрузкой).

5.   Обеспечение решения специфических задач основной части уро­ка (подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока).

**Основная часть урока по физкультуре** предназначена для углубленного решения об­разовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмот­ренных учебной программой и планом урока: а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функци­ональных возможностей организма; б) обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела; в) формирование специальных знаний; г) развитие основных и специ­альных двигательных качеств; д) воспитание нравственных, интеллек­туальных и волевых качеств. Содержание этой части урока определяет­ся учебным материалом программы.

**Заключительная часть урока физкультуры** имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состоя­ние и создание установки на эту деятельность. Типичные задачи и со­держание: а) снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (различные варианты передви­жений с постепенным снижением темпа, упражнения на расслабление мышц и осанку); б) регулирование эмоционального состояния (успока­ивающие подвижные игры, упражнения на внимание); в) подведение итогов урока с оценкой учителем и самооценкой результатов деятель­ности занимающихся; г) сообщение домашнего задания.

Задание: **структурировать урок любого типа.**

 **Пример структурирования урока физической культуры образовательно-тренировочного типа:**

1. Вводно-подготовительная часть:
* организация подготовки учащихся к уроку;
* постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
* психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

* развитие двигательных качеств;
* воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности.

III. Заключительная часть:

* снижение физической нагрузки учащихся;
* подведение итогов урока;
* задание на дом;
* организованное завершение.
1. **Методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры**

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

 **Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей**

Данные методы включают в себя следующие:

**Равномерный метод**характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

1) с ритмичным колебанием интенсивности;

2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;

3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется к в циклических и в ациклических видах спорта.

**Повторный метод**характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

1) повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;

2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

**Интервальный метод** внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

1) экстенсивно-интервальный метод;

2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода6

1) с постепенным увеличением длительности работы;

2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;

3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнение упражнения можно выделить:

1) «жесткий» интервальный метод;

2) «облегченный» интервальный метод.

**Игровой метод.** Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

**Соревновательный метод** - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

**Круговой метод (тренировка)** - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

 **Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.**

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

- методы расчлененного упражнения;

- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;

- 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, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям **методом расчленения** сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучающихся и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

**Основные разновидности метода расчлененного упражнения:**

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются учащимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;

- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;

- при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий

**Разновидности целостных методов:**

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- самостоятельное выполнение упражнения при наличие гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.);

- выполнение упражнений с направляющей помощью;

- на тренажере;

- применение проводки и т.д.

 **Средства, применяемые в обучении физической культуре в школе**

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение - это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на учащихся, успешной организации и проведение занятий. Основные и вспомогательные средства должны применяться в единстве.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное выполнение физического упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного выполнения действий «следовые» двигательные эффекты по открытому Ж.Б. Ламарком закону упражнений - «работа строит орган в меру его употребления» накапливается и способствует процессу морфологического, функционального, социально-психологического развития личности занимающихся. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнения строит свои движения.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физического упражнения как метода - повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся. С помощью физических упражнений осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние.

Характерной чертой физических упражнений является то, что они связаны с активной двигательной деятельностью людей. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т.п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся.

Кроме физических упражнений, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, лазания, метания, переноска тяжестей, плавание и т.п.) и условно называются естественными, существуют упражнения специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания. Это так называемые движения, создания «школы движений», развития основных физических качеств, решения специальных педагогических задач. Сюда относят упражнения на большинстве гимнастических снарядов, упражнения с разнообразными

снарядами и предметами и др. Характерной особенностью физических упражнений данной группы является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни.

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности ученика.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения уроков по физической культуре и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применить значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость, жизнерадостность.

Большое значение в процессе физического воспитания имеет закаливание, т.е. создание устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации. Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность. Поэтому его необходимо проводить с самого раннего возраста. Для разностороннего закаливания нужно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т.п.). Выполнение при этом физических упражнений усиливает закаливающее воздействие естественных сил природы. Закаливание помогает проявлению волевых качеств учащихся, особенно при неблагоприятных внешних условиях занятий. С помощью физических упражнений и естественных сил природы можно развивать имеющую большее значение сопротивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.).

К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, так как это повышает эффект воздействия упражнений.

Большое значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды.

 Существенную роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями играет также научно обоснованный режим.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливая их к общественно полезной деятельности

Задание: Записать и знать лекционный материал

**Планирование, анализ и контроль процесса обучения на уроке по физической культуре:**

1. Основные документы планирования учебного материала урока физической культуры

Все документы планирования можно разделить на 2 группы: государственные документы (они носят статус директивных документов) и документы, разрабатываемые преподавателем-тренером на основе государственных (унифицированные программы, планы). Основными документами планирования учебного процесса физического воспитания в школе является: годовой план-график очередности прохождения программного материала, четвертные (рабочие) планы и конспекты уроков.

Годовой (крупноцикловой) план является переходным между перспективным и этапным планами. Он является фрагментом многолетней программы, детализированный в менее крупном масштабе времени. Г о д о в о й п л а н - г р а ф и к включает:

1) распределение учебного времени для каждой параллели классов (с учетом климатических условий, материальной базы и подготовленности учащихся);

2) график очередности прохождения программного материала классом (для чего программные ФУ или темы теоретических сведений нумеруются).

Примерный годовой план-график очередности прохождения программного материала учениками 9-го класса

Ч е т в е р т н о й план-график является документом этапного планирования. В практике его часто называют рабочим или поурочным планом. Он разрабатывается на основе годового плана и все аспекты крупно-циклового планирования, в нем конкретизируются и получают дальнейшую детализацию. Составление четвертного плана начинается с конкретизации задач обучения. Для этого предварительно необходимо выделить новые упражнения в типовой программе. Кроме рубежных (стержневых) задач учебного процесса в данной четверти намечаются частные задачи, тем самым планируются этапы обучения двигательным действиям. (Стержневая задача: обучить подъему переворотом. Частные задачи: на низкой перекладине толчком одной и махом другой - толчком двумя - из виса - проверить и т.д.).

Объектами рабочего планирования являются не только основные упражнения типовой программы и план-график, но и соответствующие подводящие, подготовительные, контрольные упражнения и домашние задания. В рабочем плане указываются задачи и средства основной части занятия отдельно для мальчиков и для девочек. Затраты времени на разучивание двигательных действий планируются приблизительно, используя практический опыт и исследовательские сведения.

Обязательно должна выдерживаться рациональная последовательность выполнения двигательных действий при текущем планировании - преемственность занятий (разучивание новых двигательных действий на положительном фоне уже сформированных двигательных умений и навыков).

После определения образовательных задач конкретизируются развивающие и воспитательные текущие задачи. Оздоровительные задачи решают, учитывая воздействие на организм применяемых средств и методов, а при недостаточном их воздействии - введением в урок специальных упражнений и подвижных игр. Совершенствуя физические качества, следует также сформулировать частные задачи: формы и виды проявления физических качеств, на какие мышечные группы будет оказано воздействие. Надо определить средства и методы для решения частных задач, определить занятия и величины нагрузок, определить сроки промежуточного и итогового тестирования.

Сформулировав образовательные и развивающие задачи при этапном планировании, следует создавать предпосылки в процессе их реализации и для решения воспитательных задач. Последние могут формулироваться исходя из уровня воспитанности и поведения учеников, наблюдений и бесед с ними, содержания основной части занятия.

В подготовительной части перечисляются основные и специальные упражнения, называется характер общеразвивающих упражнений. В заключительной части даются упражнения на внимание, расслабление, танцевальные элементы и упражнения для самостоятельного выполнения вне школы.

Существует 3 варианта разработки четвертных планов.

Первый вариант: поурочный текстуально-описательный (от 1-го до последнего занятия в четверти). Второй вариант: тематический (по разделам от 1-го до последнего занятия: гимнастика, затем спортивные игры и т.д.). Его преимущество - больше возможностей для варьирования содержания занятий при изменяющихся внешних условиях. В третьем варианте разрабатываются:

1) график учебно-воспитательной работы (примерно соответствует годовому графику очередности прохождения учебного материала, но по урокам на четверть);

2) методические разработки основных учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения - типа картотеки).

В настоящее время в школе получил распространение унифицированный годовой план-график для параллельных классов, объединяющий в себе элементы годового и четвертного планов. Используется комбинированный способ составления плана: текстуально-описательный, числовой, графический. Он включает: содержание основных упражнений по разделам; последовательность их прохождения по четвертям и урокам; количество отведенных часов по разделам; образовательные задачи урока (графически); контрольные тесты для проверки физических качеств. Он может включать также: распределение учебных часов по разделам и четвертям; нормативы и требования, домашние задания. (Вычертить на доске).

К о н с п е к т у р о к а является наиболее конкретным документом и относится к оперативному планированию. Он составляется на основе четвертного плана с учетом конспекта предыдущего занятия. Конспект обычно составляется для параллельных классов, но в нем указываются особенности работы в каждом из них. Он отличается детальной разработкой этапного плана с учетом реального хода и результатов предыдущего занятия. Конспект завершает систему планирования и в значительной степени несет организационную функцию. Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, - вводная и заключительная.

Подробно раскрыть содержание конспекта по рисунку. В “шапке” конспекта обычно указываются общие задачи. Сейчас рекомендуется вводить в конспекте дополнительную (слева) графу, в которой указывать частные задачи.

Внеурочная работа проводится всем педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций и родителей. Практическая ее коррекция осуществляется учителями ФК. Основными документами, регламентирующими внеурочную работу, являются:

* общешкольный годовой план внеурочной работы по ФВ;
* раздел “ФВ” в планах воспитательной работы классов;
* календарь спортивно-массовых мероприятий;
* расписание занятий секций и кружков.

Проектировочные умения не приобретаются сразу и не остаются неизменными; они совершенствуются в процессе формирования педагогического мастерства. Так, на 1-ом этапе его формирования преподаватель, предварительно ознакомившись с двигательными возможностями и способностями учеников, самым тщательным образом составляет конспект и разрабатывает методику проведения и организации первых занятий. Особенно это важно для начинающих преподавателей, проводящих занятия в состоянии повышенной возбудимости. Преподаватель видит только ближайшую цель и результат обучения.

По мере становления педагогического мастерства преподаватель-тренер видит конечные результаты обучения, это позволяет ему лучше проектировать текущие занятия. Свободно варьируя частными задачами обучения с учетом перспективных целей, педагог более эффективно планирует и осуществляет весь процесс обучения и воспитания занимающихся.

**Задания: Составить и написать** документы планирования в школе:

* годовой план-график;
* этапный (четвертной) план-график;
* конспект урока для одного выбранного класса, по одному документу планирования ( например 5 класс выбираем и пишем годовой план график , четвертной и 1 один конспект)

**Методика проведения урока гимнастики в общеобразовательном учреждении.**

**1.** **Содержание программного материала по гимнастике в общеобразовательном** **учреждении.**

Выделяют спортивные виды, образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.

**Спортивные виды гимнастики**. К ним относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

**Оздоровительные виды** гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

**Гигиеническая гимнастика** – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической "и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной гиподинамии.

**Атлетическая гимнастика**. Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани.

 **Средствами основной гимнастики** являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на 18 гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки.

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных звеньях, т. е. применяемые для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и весь двигательный аппарат в целом, облегчает процесс овладения разнообразными навыками.

**Вольные упражнения** – сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Они оформляются путем постепенного усложнения их сочетаний, продолжительности в виде поточных композиций в соответствии с установленными требованиями. Их основная цель – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.

**Прикладные упражнения** – ходьба, бег, метание, лазание, перелазания, равновесия, преодоление препятствий и др. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке.

**Прыжки** (не опорные и опорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости 24 и решительности. Они оказывают также общее воздействие на организм занимающихся, способствуя улучшению функционального состояния его. При выполнении прыжков типичен «взрывной» характер работы мышц.

**Упражнения на снарядах** (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное назначение их – это совершенствование умений владеть телом и движениями. Кроме того, они могут применяться и для физической подготовки занимающихся.

**Акробатические упражнения** объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения. Они широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

**Упражнения художественной гимнастики** представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов.

**Задания: выбрать один из видов гимнастики и расписать подробно. (Упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прикладные упражнения, вольные упражнения, атлетическая гимнастика, гигиеническая гимнастика)**

**Методика проведения урока легкой атлетики в общеобразовательном учреждении**.

1. **Содержание программного материала по легкой атлетике в общеобразовательном учреждении.**

Программа «Легкая атлетика в школе» предполагает освоение основных двигательных навыков, исходя из физических возможностей среднего ученика по показателям развития и здоровья. В ходе общей подготовки учащийся получает необходимый для нормальной жизни уровень физического состояния, разностороннее развитие обычных физических умений. В России легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. И это не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно – сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока.

Рассмотрим программные требования по легкой атлетике в школе.
За годы учебы в общеобразовательной школе ребенок проходит все стадии формирования, взросления. Это самые важные и продуктивные для становления личности годы. На каждом возрастном этапе предусматривается особая программа физического развития. Распределение нагрузки предусмотрено следующим образом:
1)Легкая атлетика 1 класс –предусматривает 14 часов занятий. Школьники в первом классе должны уметь: бегать по ровной дорожке с наибольшей скоростью 60 метров, бегать равномерно без остановки 10 минут, в беге и прыжках проходить полосу с 3-5 препятствиями, прыгать в высоту с разбега по прямой линии и сбоку, метать предметы в цель правой рукой.
2)Легкая атлетика 2 класс –предусматривает 16 часов занятий. Виды упражнений остаются прежними, отрабатывается техника их исполнения.
3)Легкая атлетика 3 класс –предусматривает 12 часов занятий. В третьем классе ученики вырабатывают выносливость, упражнения усложняются. Бег с ускорением, бег на 100 метров, бег в среднем темпе на 500-1000 метров. Метание (входит в урок по легкой атлетике) производится с обеих рук на дальность, в цель, на скорость попадания.
4) Программа «Легкая атлетика 4 класс» состоит из 10 часов занятий.
В 4 классе урок легкой атлетики подытоживает полученные в начальных классах умения. Ходьба сопряжена с одновременным движением рук, предполагает достаточно развитую координацию движений при ходьбе по предметам, по узкой скамейке. Бег предполагает чередование с ходьбой на дистанции до 3 км. Школьники должны уметь бегать с ускорением на 60 м с низкого старта. Для развития выносливости и силы применяется бег на 100 и 300 метров. Отрабатывается точность приземления в прыжках на 50-100 см. Это упражнение делается по зрительным ориентирам. Например, прыжки в нарисованы круги или разложенные на определенном расстоянии обручи. Метание и броски предметов предполагают скоростное выполнение упражнения из разных положений. В подвижных играх программы «Легкая атлетика 4 класс» применяются предметы, которыми надо попасть в цель или точно передать партнеру. Это мячи, палочки, обручи.
5) Легкая атлетика с 5-9 класс –предусматривает 11 часов занятий.
6) Легкая атлетика с 10 – 11 класс. Учитель самостоятельно регулирует нагрузки и виды спортивных занятий.

1. Средства, методы и приемы обучения двигательным действиям на уроках легкой атлетики.

Методика обучения лёгкой атлетике 3 класс: Прыжки. Основными разделами школьной программы по легкой атлетике для III класса являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Обучению прыжку в длину с разбега предшествует прыжок в длину с места. Для выполнения прыжка нужно встать прямо, ступни параллельно на ширине плеч, подняться на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад; резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. В полете обе ноги сгибают в коленях, подтягивают к груди, а перед приземлением выпрямляют вперед. В момент приземления туловище наклоняют вперед. Руки в полете перемещают вниз - назад, а при приземлении выносят вперед. Приземляются на две ноги. Следует акцентировать внимание занимающихся на технику выполнения, а не на результат. Затем переходят к изучению прыжка с разбега, длина которого не более 5-6 м. Учитель ограничивает место отталкивания, но не требует от занимающихся точного попадания в него толчковой ногой. Его задача - обратить внимание занимающихся на правильное выполнение элементов прыжка: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разучивание прыжка необходимо осуществлять через планку, установленную на небольшой высоте. Это позволяет детям сосредоточить внимание на технике прыжка. Вначале выполняют прыжок с двух-трех шагов разбега, затем длину разбега увеличивают. Если причиной «сбивания» планки является недостаточная физическая подготовленность школьников, то учитель дает им индивидуальные задания на развитие прыгучести с использованием ранее изученных подводящих упражнений

**Задания: Написать конспект по легкой атлетики для любого выбранного вами класса.**

**Методика проведения урока по спортивным играм в общеобразовательном учреждении**

**1.** Содержание программного материала по спортивным играм в общеобразовательном учреждении

**2.** Методические особенности и задачи урока по спортивным играм в общеобразовательном учреждении

Основной формой учебных занятий по спортивным играм в школе является урок. В отличие от тренировочного урока школьный урок продолжается 45 мин (вводная часть 5—8 мин, основная часть 30—35 мин и заключительная часть 3—5 мин). Во вводной части урока решается прежде всего начальная организация учащихся (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач урока), их психологическая и функциональная подготовка к предстоящей деятельности в основной части урока. Средства этой части урока — построения, разнообразные обще- развивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Используются упражнения с элементами движений, сходными по своей структуре с теми, которые будут изучаться в основной части. Если на уроке предстоит выполнение упражнений, связанных с большой нагрузкой, или уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то необходимо предварительно как следует «разогреть» учащихся. В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений. В основной части урока решаются главные его задачи, связанные с овладением учебным материалом программы: развитие волевых и физических качеств занимающихся; овладение техникой и тактикой игры. Средствами этой части урока являются упражнения в технике и тактике игры, подготовительные, подводящие упражнения и двусторонние игры. Методические указания: для решения задачи урока принята такая последовательность — ознакомление, разучивание и совершенствование, т. е. изучение нового должно проводиться до повторения пройденного. Например, если изучаемое движение связано с интенсивной нагрузкой, то его следует проводить после повторения учебного материала, связанного с проявлением ловкости, точности, сложной координации движений, равновесия. Вводная часть каждого урока решает задачу создания условий для более быстрого протекания процессов восстановления за счет постепенного снижения нагрузки и эмоционального возбуждения, перехода от активной двигательной деятельности к спокойному состоянию. Средствами этой части урока являются успокаивающие упражнения (ходьба, умеренный бег, упражнения на расслабление), упражнения на внимание, спокойные игры, самостоятельное выполнение технических приемов (броски, удары и др.) в умеренном темпе. В конце урока учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, повторяет задание на дом.

**Задания: Написать1 конспект по (волейболу или баскетболу или футболу) для любого выбранного вами класса.**