

Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Физическая культура и спорт»

А.Н. Пиянзин

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Электронное учебное пособие



© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2018

ISBN 978-5-8259-1219-6

УДК 796.011.2(075.8)

ББК Ч-5.1

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 3

«Легкая атлетика» г.о. Тольятти *Е.Н. Гозунов*;

канд. пед. наук, доцент Тольяттинского государственного университета *Н.Н. Назаренко*.

Пиянзин, А.Н. Методика физического воспитания : электрон. учебное пособие / А.Н. Пиянзин. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2018. – 1 оптический диск.

Учебное пособие подготовлено для более углубленного изучения курса «Методика физического воспитания» и дальнейшей качественной подготовки студентов на основе изучения современного подхода к пониманию физической культуры. Изучив теоретический материал, студенты смогут самостоятельно проверить степень усвоения полученной информации.

Предназначено для студентов институтов и факультетов физической культуры и спорта, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2018

Редактор *Г.В. Данилова*
Технический редактор *Н.П. Крюкова*
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*
Художественное оформление,
компьютерное проектирование: *И.И Шишкина*

Дата подписания к использованию 28.02.2018.

Объем издания 5,5 Мб.

Комплектация издания:

компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-84-16.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,
тел. 8 (8482) 53-91-47, www.tltsu.ru

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании	7
Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании	12
Тема 3. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в школе	22
Тема 4. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры	33
Тема 5. Содержание и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий	47
Вопросы к экзамену (зачету)	77
Библиографический список	82

ВВЕДЕНИЕ

Методика физического воспитания – необходимое звено профессиональной подготовки студентов направлений 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» к работе в условиях современных институтов образования.

Физическое воспитание студентов организуется в рамках целостного учебно-воспитательного процесса, направленного на практическое освоение студентами различных видов педагогической деятельности (аналитических, проектировочных, прогнозирующих, коммуникативных, рефлексивных и других действий), овладение основами педагогической культуры современного преподавателя.

Изучение основ методики физического воспитания способствует профессионализации студента и формированию свойств личности, необходимых специалисту в его будущей деятельности. Именно в практических условиях происходит осознание целей и задач профессионального совершенствования, складывается целостная система обобщенных знаний о компонентах образования и развития личности и коллектива как главных элементов педагогического процесса. Методика физического воспитания формирует педагогические способности студентов с помощью разных форм и методов работы: анализа литературы и документации, наблюдения и анализа деятельности занимающихся и педагога, решения педагогических задач и творческого моделирования, проектирования собственных методических разработок и т. п. Представленные в пособии задания для самостоятельной работы требуют от студентов разнообразной по характеру познавательной деятельности (от действий по образцу до репродуктивно-вариативной и творческой деятельности).

Значение физического воспитания школьников обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций общества.

В приложении к повседневной деятельности школьников значение физического воспитания обусловлено, во-первых, интенсификацией

фикацией и возрастающей интеллектуализацией учебного труда, вызванными повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обучения, введением ежегодных переводных экзаменов и др.; во-вторых, увеличением занятости детей во внеурочное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции: воспитательные мероприятия в классе, занятия в кружках технического и художественного творчества, просмотр телепередач и т. п.; в-третьих, использованием в быту достижений цивилизации. Такие условия и характер основных видов деятельности школьников приводят к дефициту движений, являющихся единственным средством удовлетворения естественной потребности в проявлении двигательной активности, вызывают статические перенапряжения групп мышц, обеспечивающих сохранение правильной осанки; создают эмоционально-психологические перегрузки и предрасполагают к умственному и физическому переутомлению. Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Радикальным средством психофизиологической реабилитации организма является оптимизация общего и двигательного режима школьников за счет широкого использования разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Полноценное осуществление физического воспитания школьников закладывает базу для физического совершенствования человека в последующие годы жизни. Организованные занятия физическими упражнениями в группах, командах, секциях различных внешкольных учреждений (ДПШ, РЭУ, ДЮСШ и др.) становятся одним из действенных средств решения проблемы занятости детей и подростков в свободное время, предупреждения «антиобщественных проявлений». Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы обеспечивает возможность взаимного использования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует объединения усилий педагогического коллектива школы, работников внешкольных учреждений и родителей. Лишь в этом случае школьники попадают под воздействие системы всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Каждое звено этой системы имеет одну целевую направленность, но характеризуется только ему присущими задачами и организационными основами. Звеньями системы организации физического воспитания детей в школе являются:

- классно-урочная система занятий, проводимых в виде уроков физической культуры два раза в неделю в каждом классе;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене);
- ежедневные занятия физическими упражнениями в группах продленного дня;
- внеклассная работа, включающая занятия в кружках физической культуры (I–IV классы), группах ОФП и ГТО, секциях по видам спорта, спортивные соревнования, массовые игры, туристские походы и слеты.

Эта система дополняется формами организации физического воспитания во внешкольных учреждениях:

- систематические учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования, проводимые в секциях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Дворцов и Домов молодежи, добровольных физкультурно-спортивных обществ (ДФСО), по месту жительства, различного типа летних лагерей отдыха;

- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, ежедневные купания, игры на местности, туристские походы и т. п.), предусмотренные распорядком жизни летних и зимних лагерей отдыха детей;

– массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, экскурсии и походы, организуемые детскими секторами парков культуры и отдыха, на спортивных и туристских базах.

Формами организации физического воспитания детей в семье могут быть:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, процедуры закаливания);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;
- самодеятельные игры, прогулки, походы, спортивные развлечения, в том числе с участием взрослых, в выходные и каникулярные дни;
- участие семей в соревнованиях, проводимых по месту жительства.

По признаку обязательности все эти формы подразделяются на обязательные и добровольные. К первым относятся лишь уроки физической культуры (классно-урочная система занятий).

По признаку организации обучения и воспитания перечисленные формы могут быть или урочными, или неурочными (рис. 1).

Основными признаками урочных форм организации занятий (примеры урочных форм – школьный урок физической культуры и учебно-тренировочные занятия в секциях) являются наличие квалифицированного педагогического руководства, определяемое учебной программой; содержание урока с установкой на решение системы преемственных педагогических задач; обоснованная структура и четко ограниченные временные рамки; обязательная оценка результатов деятельности; систематичность проведения занятий по стабильному расписанию; относительно стабильный и однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся. Наличие перечисленных признаков делает урок наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий.

Неурочные формы организации занятий не обладают всеми признаками урока. Например, при наличии педагогического руководства проведение туристских походов имеет эпизодический характер, проведение соревнования не имеет строгого ограничения во времени, состав занимающихся непостоянен и т. п.



Рис. 1. Схема урочных и неурочных форм занятий

Из всей совокупности представленных форм следует выделить в качестве основной классно-урочную систему занятий по предмету «Физическая культура».

Ее ведущее положение в системе организации физического воспитания детей обусловлено следующим: обязательностью уроков

для каждого ученика, обеспечивающей наибольшую массовость занятий физическими упражнениями; возможностью решения всего комплекса задач физического воспитания в органическом единстве; обеспечением планомерности, целенаправленности.

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т. п.);

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) *малые формы занятий* (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

2) *крупные формы занятий*, т. е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) *соревновательные формы занятий*, т. е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и другие показатели (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

Контрольные вопросы

1. Назовите признаки организации обучения и воспитания.
2. Охарактеризуйте звенья системы организации физического воспитания.
3. Раскройте классификацию форм занятий в физическом воспитании.
4. Какие виды урочных форм занятий вы знаете?
5. Что относится к неурочным формам проведения занятий?

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Классификация форм занятий в физическом воспитании». Основания для заполнения таблицы студент выбирает самостоятельно.
2. Разработайте схему системы организации физического воспитания в образовательной организации (по выбору студента).

Рекомендуемая литература

Основная

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009. — 479 с. — (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. — М. : Академия, 2005. — 237 с. — (Высшее профессиональное образование).
3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. — М. : Академия, 2008. — 253 с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. — М. : Владос-Пресс, 2004. — 382 с. — (Учебное пособие для вузов).

Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании

Программы физического воспитания

Эффективность решения задач физического воспитания школьников в значительной мере обусловлена комплексностью и системностью его содержания, которые выражаются в степени интеграции используемых задач, средств и методов, четкости выделения функций и определения места форм организации физического воспитания с учетом взаимовлияния этих форм, заложенных в каждой из них потенциальных образовательных, оздоровительных и воспитательных возможностей.

Одним из важных условий реализации сказанного является разработка соответствующих программ физического воспитания школьников — нормативных документов, регламентирующих круг задач, раскрывающих и организующих содержание физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

Комплексная программа

Задачи и содержание физического воспитания школьников, осуществляемого в рамках уроков физической культуры, внеклассной работы и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, требования к его организации определяются «Комплексной программой физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы». В основу ее построения положена идея комплексного подхода к решению задач физического воспитания школьников за счет использования в единой системе всех форм организации физического воспитания, практикуемых в общеобразовательной школе, и на этой основе установления единого гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима учащихся, обеспечения возможно большей разносторонности педагогических воздействий по формированию их личности, физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Непосредственно изложению содержания комплексной программы предшествует объяснительная записка, с изучения которой должен начать ознакомление с программой учитель. В ней сформулированы цель и задачи физического воспитания школьников, характеризуется структура программы, приводятся общие рекомендации, касающиеся распределения учебного времени между разделами программы, планирования и организации учебно-воспитательного процесса, техники безопасности и санитарно-гигиенических условий проведения занятий, оценки успеваемости учащихся, проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, обеспечения взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Комплексная программа состоит из пяти отдельно оформленных частей, взаимосвязанных по направленности представленного в них содержания, взаимодополняемости средств и методов, общности организационного подхода к их реализации. Например, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в кружках физической культуры, группах ОФП и ГТО предполагает использование упражнений и подвижных игр, разученных на уроках физической культуры; обеспечение разносторонней общей физической подготовленности учащихся на уроках может быть использовано в качестве базовой основы для применения средств и методов спортивной подготовки при занятиях в спортивных секциях и т. п.

Минимальные требования к уровню оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;

- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование: вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры:

- модели;
- пособия печатные;
- диапозитивы;
- диафильмы;
- грампластинки;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные записи.

Основы планирования учебного материала

Образовательная программа «Физическая культура» в своих структурных основах не предусматривает распределение учебного материала по годам обучения, и поэтому учителю необходимо правильно осуществить его планирование не только для соответствующего годового цикла, но и для соответствующего этапа образования: начальной, основной и средней (полной) школы. При планировании учебного материала образовательной программы необходимо учитывать:

- требования нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе минимум содержания образовательной области «Физическая культура» и требования к уровню подготовки учащихся по образовательной области «Физическая культура»;
- особенности климатогеографических условий региона, его национальные обряды и традиции в развитии физической культуры и спорта;
- особенности подготовленности учащихся и оснащенности учебно-материальной базы образовательного учреждения, наличие дополнительных площадок и зон рекреации для организованных и самостоятельных занятий физической культурой;

- особенности распределения учебного материала по другим образовательным областям базисного учебного плана;
- особенности организации внеклассных и внешкольных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, оздоровительных форм физической культуры в режиме учебного дня и досуга.

Основные документы планирования учебного материала программы «Физическая культура»: «План распределения материала на учебный год», «Рабочий план на четверть» и «План-конспект урочного занятия». Разработка этих планов отражает поэтапный перевод учебного материала программы в предметное содержание урока физической культуры.

План распределения учебного материала по годам обучения

Целью разработки такого плана является достижение преемственности учебного материала по годам обучения школьников на соответствующем этапе школьного образования, а также обеспечение логического согласования этого материала с учебным материалом других образовательных дисциплин базисного учебного плана. Последнее осуществляется на принципах межпредметных связей и позволяет добиться целостного формирования мировоззрения школьников, упорядочить по времени освоение ими соответствующих учебных разделов и тем, избежать дублирования в учебном материале и придать ему целевую завершенность на каждом из этапов школьного образования.

Разработка «Плана распределения программного материала по годам обучения» осуществляется в логике пространственно-временного (горизонтально-вертикального) планирования, где на горизонталь выносятся годы обучения (классы), а на вертикаль – соответствующие разделы и программы (знания, способы, требования) с их подразделами и основными темами. При разработке данного плана учебный материал разделов программы распределяется по горизонтали в соответствии с методическими принципами доступности и постепенности повышения требований («от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»), а по вертикали – в логике перехода знаний в практические умения.

Отработанный на таких основаниях план согласовывается с аналогичными планами по другим образовательным дисциплинам. В ходе согласования осуществляется упорядочение учебного материала, его коррекция по годам обучения, определяется объем часов на освоение учебных разделов, подразделов и тем, приведение этих объемов в соответствие с объемами, установленными в базисном учебном плане и школьной программе. На каждом этапе образования формулируются требования к учащимся для каждого года обучения. В завершённом виде данный план окончательно формализуется, утверждается и предстает как основа для разработки «Плана распределения учебного материала на учебный год».

План распределения учебного материала на учебный год

Целью этого плана является распределение учебного материала в течение соответствующего учебного года. Так же, как и предыдущий план, он характеризуется пространственно-временным (горизонтально-вертикальным) планированием. Здесь на горизонталь выносятся учебные четверти, а на вертикаль – разделы, подразделы и темы согласно утвержденному «Плану распределения программного материала по годам обучения».

Прежде чем приступить к разработке «Плана распределения учебного материала на учебный год», сначала выясняют параметры так называемого «педагогического эффекта», который должен быть достигнут по окончании предстоящего учебного года и который определяется на основе сравнения годовых требований, установленных в «Плане распределения программного материала по годам обучения». По итогам проведенного сравнения по основным показателям «Требований к уровню подготовки обучающихся» определяют количественное выражение вновь приобретаемых учебных знаний, новых умений и двигательных действий, а также выясняют величину требуемых приростов в показателях физической подготовленности школьников. Выявляющийся таким образом требуемый педагогический эффект формализуется в логике распределения содержания учебного материала и объеме учебного времени, выделяемого на его освоение в течение учебного года.

«План распределения учебного материала на учебный год» представляет собой сетевой план-график, где по горизонтали выносятся учебные четверти с указанием фактического объема учебного времени в каждой четверти, а по вертикали — логика прохождения программного материала соответствующих учебных разделов, подразделов и тем.

Приступая к практической разработке данного плана, необходимо обязательно определить для каждой учебной четверти фактический объем учебного времени на освоение программного материала, поскольку он может существенно колебаться в зависимости от социальных, региональных и внутришкольных общекультурных и иных мероприятий (количество фактических уроков физической культуры). При этом также надо учитывать, что не весь объем времени на уроке физической культуры связан с освоением учебного материала, так как процесс освоения осуществляется преимущественно в основной части урока. Как показывает практика, фактическое учебное время на уроке составляет около 60–70 % от времени всего урока.

Затем для каждой учебной темы выделяют необходимый объем учебных часов, который распределяют по учебным четвертям и фиксируют в строке соответствующей темы. Полученные объемы фактического времени по учебным темам суммируются по вертикали для каждой четверти и сравниваются с соответствующими объемами часов, установленных в «Плане распределения программного материала по годам обучения» для каждой четверти. Такое соотношение позволяет увидеть правильность распределения учебного времени и при необходимости (при несоответствии) или увеличить, или уменьшить объем спланированных часов, либо сократить количество учебных тем, переадресовав их на самостоятельные формы изучения.

Отработанный таким образом «План распределения учебного материала на учебный год» с «разнесением» учебных разделов и тем по четвертям и уточнение фактического времени на их освоение становится основанием для разработки рабочего плана на четверть.

Рабочий план на четверть

Целью этого плана является разработка педагогических задач для каждой учебной темы и последующее распределение этих задач по урокам в соответствующей учебной четверти. Основой этого плана является «временное» (горизонтальное) планирование, в аспекте которого необходимо обеспечить логику прохождения учебного материала во времени, т. е. обеспечить преемственность его прохождения от урока к уроку.

«Рабочий план на четверть» разрабатывается в два этапа. На предварительном этапе, согласно «Плану распределения учебного материала на учебный год», отбираются учебные темы, запланированные на конкретную четверть, и для каждой темы формулируются соответствующие задачи (учебные темы располагаются в форме плана вертикально, в логике их соотнесенности с практическим материалом). Количество учебных задач здесь не ограничивается. Главное, чтобы они были предельно конкретными, достаточно полно отражали логику и качество освоения учебного материала и могли быть реализованы в пределах урока. Здесь же для каждой сформулированной задачи устанавливается и объем учебного времени, необходимого для ее решения.

На основном этапе непосредственно оформляется содержание «Рабочего плана на четверть». По горизонтали выносятся номера уроков физической культуры, а по вертикали напротив каждой учебной темы – учебные задачи, которые подлежат решению. Главным здесь является обеспечение преемственности в задачах между уроками, соблюдение определенной пропорциональности в планировании теоретического и практического материала, а также в определении оптимального количества задач, выносимых для решения на том или ином конкретном уроке. Последнее складывается из анализа содержания самих учебных задач и собственно времени на их решение. Когда логика усвоения учебной темы требует включения в урок учебных задач, объем времени которых в сумме превышает время самого урока, то здесь необходимо выделить задачи, которые будут адресованы школьникам для самостоятельного решения. Кроме этого, чтобы не нарушать логику освоения школьниками соответствующей учебной темы, необходимо при планиро-

вании предусматривать, какой вид или тип урока становится наиболее предпочтительным в соответствии с теми задачами, которые необходимо на нем решать (комплексный или целевой, прохождение нового материала или закрепление пройденного и т. п.). В завершение разработки «Рабочего плана на четверть» необходимо просчитать получившийся объем учебного времени на решение всех задач той или иной учебной темы и соотнести полученные значения с объемом учебного времени, выделенного на данную тему «Планом распределения учебного материала на учебный год». При расхождении между спланированными и установленными объемами учебных часов в «Рабочий план на четверть» вносится соответствующая коррекция.

План-конспект урочного занятия

Цель этого плана — разработка методики решения учебных задач урока, определение оптимального состава средств, методов и форм учебной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности и логике эффективное и качественное проведение уроков. Основой разработки данного плана является «пространственное» (вертикальное) планирование, которое позволяет создать целостную пространственную структуру урочного занятия. «План-конспект урочного занятия» разрабатывается в два этапа. На первом этапе составляется промежуточный план, в котором по горизонтали выносятся задачи урока, а по вертикали — методика их решения с обозначением соответствующего состава средств, методов и форм организации учебной деятельности. На втором этапе разрабатывается собственно «План-конспект урочного занятия». Здесь с учетом условий, в которых будет проводиться урок и в соответствии с его функциональными частями (подготовительной, основной и заключительной), планируется целостная методика проведения урочного занятия. Разработка этой методики включает соотнесение содержания частных методик решения той или иной задачи и нахождение их места в уроке, формулирование учебных заданий и методических указаний. Кроме этого, в логике решения учебных задач отрабатываются и прописываются «организационные связки» частей и элементов урока, обозначается наличие необходимого инвентаря и оборудования, проектируется его распределение по площади спор-

тивного зала. Разработкой «Плана-конспекта урочного занятия» заканчивается весь цикл планирования учебного содержания программного материала.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику содержанию комплексной программы по физической культуре.
2. Назовите основные требования материально-технической базы учебного процесса по физической культуре.
3. Какие виды планирования применяются в физическом воспитании?
4. По каким принципам распределяется учебный материал по годам?
5. Как планируется распределение учебного материала на учебный год по физическому воспитанию?

Задания для самостоятельной работы

1. Оформите пять отдельно взятых частей комплексной программы по физическому воспитанию (на примере проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня).
2. Разработайте годовой план работы по физической культуре для младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. На примере 48 урока по физической культуре составьте план-конспект.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. – М. : Академия, 2005. – 237 с. – (Высшее профессиональное образование).

3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. — М. : Академия, 2008. — 253 с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. — М. : Владос-Пресс, 2004. — 382 с. — (Учебное пособие для вузов).

Тема 3. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в школе

Требования к уроку. Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

- а) иметь определенные задачи:
 - общие – их выполнение должно быть обеспечено в процессе всех уроков;
 - частные – выполняемые в течение одного, отдельно взятого урока;
- б) быть правильно методически построенным;
- в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;
- г) соответствовать по своему содержанию определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;
- д) быть интересным для учащихся, побуждающим к активной деятельности;
- е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;
- ж) быть в правильном сочетании с другими уроками в расписании учебного дня;
- и) носить воспитывающий характер.

Задачи уроков физической культуры. Результаты педагогического процесса в физическом воспитании находятся в прямой зависимости от качества учебной и воспитательной работы, осуществляемой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании исполнения изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения

в различной изменяющейся обстановке. Выполнение последовательно ставящихся образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Разрешение одних образовательных задач может быть достигнуто в течение относительно длительного периода времени, в результате ряда последовательных уроков, а для разрешения других задач достаточно лишь одного урока.

Например, научить лазать по канату определенным способом и с правильным чередованием движений в течение одного урока нельзя. Следовательно, такую задачу ставить на один урок также нельзя как невыполнимую. Это будет общая задача, для выполнения которой потребуется целая серия уроков. Ознакомить с захватом каната ногами при лазанье можно в течение одного урока, это будет небольшая, частная задача, и ее можно ставить как одну из конкретных задач данного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном исполнении физических упражнений.

Каждый урок всегда должен иметь конкретные образовательные задачи, которые определяют построение урока, его содержание и методику проведения.

Выполнение образовательных задач в уроках физической культуры обычно сочетается с разрешением воспитательных и оздоровительных задач. На всех уроках физической культуры воспитываются внимание учащихся, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, желание помогать другому, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Но могут быть специальные уроки с установкой на разрешение *воспитательных задач*.

Например, учитель, помня о необходимости воспитывать у детей настойчивость и умение преодолевать трудности, сознательно создает некоторые затруднения в исполнении детьми упражнений путем усложнения самих упражнений или условий их выполнения. Воспитание таких качеств, как решительность и смелость, осуществ-

вляется путем применения на уроке упражнений, исполнение которых требует проявления этих качеств (прыжки, равновесие, спуск с горы на лыжах и др.).

Ставя в своей повседневной работе задачи воспитания патриотизма, учитель рассказывает детям о больших достижениях спортсменов, демонстрируя заготовленные монтажи, фото.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Это обеспечивает укрепление здоровья учащихся, закаливание их организма, повышение уровня физического развития и воспитание у детей санитарно-гигиенических навыков. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, улучшающих деятельность всего организма, воздействующих на всю мышечную систему, на формирование осанки, занятия в соответствующих костюмах, обеспечение необходимого санитарно-гигиенического состояния мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе — все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

Структура урока. Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физкультуры, является вопрос о построении урока или структуре урока.

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельно взятого урока. Структура урока оказывает большую помощь учителям в их практической работе. Она помогает в рациональном подборе упражнений в зависимости от задач урока, в наиболее правильном расположении материала внутри урока и в определении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала.

Для выполнения поставленных перед уроком задач подбирается соответствующий учебный материал, определяется последовательность его изучения и методические приемы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма зани-

мающихся. К этой усиленной деятельности организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

И.П. Павлов, указывая на необходимость подготовки организма к решению трудных задач, писал: «Главное — постепенность, тренировка. В клинике и педагогике это надо считать основным физиологическим правилом».

Это указание обязывает учителя решать педагогические задачи, требующие значительных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а после некоторой подготовки в середине занятий. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих основных задач.

После проведения необходимой организационной подготовки учащихся и выполнения павловского «физиологического правила» о постепенности следует приступить к решению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся.

После длительного и относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока без исключения различаются три части: первая часть — организующая, подготавливающая учащихся к выполнению задач урока, эта часть урока условно называется *вводной*; вторая часть — направленная на выполнение основных задач урока, условно называется *основной*; третья часть — организованно завершающая урок, условно называется *заключительной*.

Деление урока на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с самого начала и до самого конца должен быть слитным, единым, все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

Для начальных классов принята типовая структура урока, которой учитель пользуется как основой для построения конкретного урока в соответствии с его задачами.

Типовая структура урока

Первая часть – вводная – 5–10 минут.

Задачи: организовать учащихся для занятий, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся путем общеразвивающих и других упражнений к выполнению основной части урока.

Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, подскоки, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Вторая часть – основная – 25–35 минут.

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание: общеразвивающие, подготовительные упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье и перелезание, поднимание и переноска груза, висы, упоры, игры.

В содержание основной части урока может быть включен любой материал из программы данного класса начальной школы.

Третья часть – заключительная – 3–5 минут.

Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный переход в класс или уход домой после уроков).

Содержание: построение, ходьба, ходьба с песней, ритмические и дыхательные упражнения, спокойные игры.

Заключительное слово учителя о проведенном уроке. Задание на дом.

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся в самом начале – необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка учащихся к уроку должна проводиться еще на перемене. По звонку на урок учащиеся уже должны быть построены. Учитель устанавливает, где учащиеся должны строиться, как строиться и кто именно из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих уроках настойчиво,

терпеливо и неукоснительно добивается выполнения учащимися установленного порядка.

Лучшим порядком для построения в начале урока является построение в шеренгу по росту. В таком построении все дети хорошо видят учителя, а учитель детей; они хорошо запоминают свои места и быстро выстраиваются. Строятся дети, как правило, по длинной стороне зала, на расстоянии 1–2 м от стены, при этом не следует строить детей лицом к окнам.

На первых уроках в I классе детей выстраивает учитель, а после того как они научатся строиться сами, учитель поручает руководить построением учащимся, сначала тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей. Позднее построением должны руководить дежурные по классу. По окончании построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйсь!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. В III и IV классах дежурные, кроме того, отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Начало урока, как правило, всегда бывает одинаковым, все последующие части урока будут отличны друг от друга.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и от состояния детей. С детьми, пришедшими на урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или после очень эмоционального урока), не следует начинать занятий с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые сразу отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроку физкультуры, и включают их полностью в занятия физическими упражнениями. Наоборот, если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу начать занятия с изучения нового материала из элементов строя и перестроений.

В самом начале урока учитель стремится создать бодрое настроение у занимающихся, готовность к лучшему выполнению упражнений.

В начале вводной части учитель знакомит учащихся с задачами урока, с требованиями, вытекающими из этих задач.

Из перечисленных выше упражнений вводной части учитель выборочно включает в урок лишь те, которые необходимы в соответствии с содержанием и задачами урока.

Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивают разностороннее влияние на организм; они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивалось много времени на их изучение.

Общеразвивающие упражнения применяются как средство общей подготовки к основной части урока и в качестве подводящих упражнений к тем видам, которые будут изучаться в основной части урока. Последние обычно проводятся в конце вводной части урока.

Игры в вводной части урока применяются организующие, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала из элементов строя и гимнастических перестроений. Порядок построения и проведения вводной части урока в известной степени зависит от условий самих занятий. Если занятия проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна дополнительная задача: хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество общеразвивающих упражнений, темп исполнения упражнений предлагается более быстрый, времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше.

В вводную часть уроков лыжной подготовки, как правило, входят построение учащихся, организованный переход или передвижение на лыжах к месту занятий, «разогревание» организма посредством произвольного передвижения на лыжах, общеразвивающих упражнений или игр.

Основная часть урока. Резко обозначенных границ между вводной и основной частями урока не должно быть. Упражнения основной части урока должны быть последовательным продолжением содержания вводной части.

Само название, хотя и является условным, уже определяет значение этой части урока. В ней решаются все основные педагогические задачи урока.

Любой программный материал может осваиваться в основной части урока. Общеразвивающие упражнения применяются здесь как в целях достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений.

Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи овладения этими видами движений.

Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, приемы игры в баскетбол вводятся в основную часть урока всегда для решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

На уроках всегда имеют место подвижные игры. Проводятся они главным образом в основной части урока. С учащимися I—II классов чаще всего используют одну-две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной, и в других частях урока.

С учащимися III—IV классов проводится одна игра на уроке, в одной из его частей.

В основной части урока планируются игры, требующие большой подвижности игроков и содержание которых должно включать различные сочетания упражнений в беге, прыжках, метаниях, лазанье и др.

Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока, а такие, как лапта, пионербол и другие, занимают почти всю основную часть урока по времени, и изучение их становится единственной конкретной задачей урока.

Для разностороннего воздействия на организм, влияния на всю мышечную систему в основную часть урока включается от 2 до 4 видов физических упражнений. В основной части уроков в I—II классах, учащиеся которых нуждаются в большем многообразии, в более частой смене движений, обычно используют 3—4 вида упражнений, в основной части уроков III—IV классов, где от детей требуется более точное выполнение движений и затрачивается больше времени на разучивание и освоение движений, проводятся 2—3 вида упражнений.

Примером содержания основной части урока могут быть следующие сочетания:

- 1) упражнения в равновесии, упражнения с мячами, прыжки в высоту, игра с бегом;
- 2) общеразвивающие упражнения типа «зарядка», метание в цель, лазанье, игра с прыжками;
- 3) упражнения на осанку, перелезание, прыжки в длину, игра с метанием.

В основной части лыжных уроков имеет место передвижение на лыжах, спуски и подъемы на склонах, игры на лыжах.

Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части урока.

В начале основной части урока изучается новый материал, требующий наибольшего внимания и сосредоточенности учащихся. Упражнения, требующие точности выполнения, а следовательно, и большого внимания учащихся, проводятся также в начале основной части урока. Так, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм.

Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм учащихся, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой, чем осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки. Например, если в основную часть урока вводятся метание в цель и игры с бегом, то сначала проводится метание, а потом игры.

Пройденный материал совершенствуется после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений, а потом даются упражнения более знакомые. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке определенным способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух-трех уроках, и в прыжках в высоту согнув ноги, с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, сначала проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки.

В целях совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий исполнения упражнений. Упражнения, быстро и сильно повышающие эмоциональное состояние учащихся, к числу

которых относятся прежде всего игры, ставятся, как правило, в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на исполнении технически трудных и точных движений.

Иногда на уроке проводится учет усвоения учебного материала и качества выполнения учащимися пройденных упражнений. Это выполняется в основной части урока. Сначала завершается подготовка к выполнению упражнений, а затем приступают к проведению учета знаний, умений, навыков.

Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает некоторое нервное возбуждение учащихся, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, связанной с очередным уроком, организм учащихся необходимо постепенно привести к состоянию относительного покоя. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части урока, должно завершиться с окончанием урока. В итоге все учащиеся должны иметь хорошее самочувствие и бодрое настроение.

Постепенный переход учащихся от возбужденного к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр и других упражнений.

В заключение урока учащиеся выстраиваются, учитель кратко подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, а если нужно, делает замечания отдельным учащимся о выполнении ими упражнений, о поведении и т. д. В конце урока учитель повторяет задание на дом (если оно дается). Уход с урока должен быть проведен строго организованно.

Контрольные вопросы

1. Какие основные требования предъявляются к уроку физической культуры?
2. Какие задачи урока физической культуры решаются в подготовительной, основной и заключительной его частях?
3. Раскройте содержание структуры урока.

Задания для самостоятельной работы

1. Приведите письменный пример подготовительной части урока.
2. Проведите наблюдение урока физической культуры и выявите ошибки в каждой части урока.
3. Самостоятельно решите учебно-методическое задание на примере одного из выбранных упражнений и запишите его решение в форме конспекта.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. – М. : Академия, 2005. – 237 с. – (Высшее профессиональное образование).
3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. – М. : Академия, 2008. – 253 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 382 с. – (Учебное пособие для вузов).

Тема 4. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Подготовка учителя к урокам. Хорошая подготовка учителя к урокам — залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями школы, климатическими условиями. При подготовке к урокам учитель знакомится с методической литературой, опытом других учителей и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к проведению очередного урока, учитель прежде всего учитывает итоги предыдущих уроков, какой материал и с какой целью следует повторить, какой материал изучать, его соответствие четвертному плану уроков. Для предстоящего урока составляется план или конспект урока. Определяются конкретные образовательные задачи урока. Формулировка задач должна быть предельно четкой, давать ясное представление того, что учитель намерен достичь в данном уроке.

В качестве примеров постановки конкретных задач урока могут быть следующие: «ознакомить со сдачей рапорта», «ознакомить с размыканием приставными шагами», «ознакомить с метанием способом из-за спины через плечо», «ознакомить с одновременным бесшажным ходом», «ознакомить с игрой «Все к своим флажкам» и т. д. Такая формулировка наиболее правильная при проведении первых уроков по отдельным видам упражнений. В начале обучения вполне конкретной будет формулировка «начать обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». В процессе обучения задачи формулируются: «продолжить обучение прыжку в длину с разбега — разбег (или толчок, полет и т. д.)», приемлемой будет и формулировка «совершенствовать умения в ведении мяча по прямой», а позднее «совершенствовать навыки в спусках на лыжах со склонов по прямой». Такие формулировки конкретны, они обязывают учителя к подбору упражнений в соответствии с поставленными задачами.

В практике физического воспитания формулировка «закрепить» может относиться лишь к знаниям материала, но не к умениям и навыкам, так как умения и навыки в основных видах упражнений непрерывно совершенствуются в течение всех лет обучения в школе и по окончании ее.

При неоднократном проведении упражнений в нескольких уроках подряд возможна формулировка «повторить», но с обязательным указанием цели повторения, для чего повторить, чего учитель хочет достичь повторением.

После определения конкретных задач урока подбирается материал, сначала для основной части урока, а потом для вводной и заключительной.

При подборе материала определяется дозировка — количество повторений упражнений, количество времени, затрачиваемого на исполнение упражнений. Дозировка имеет решающее значение и для нагрузки, и для формирования двигательных умений и навыков.

В конспекте урока отражаются вопросы текущего учета, будут ли дети исполнять упражнения для оценки, по каким видам как будет проверено выполнение задания на дом (если оно было). Хорошо, если учитель заранее намечает, кого из детей он проверит.

Значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений, для чего учитель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и методические приемы, которые следует применять. Учитель детально разрабатывает весь ход урока, переходы от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения детей во время исполнения упражнений и т. д.

Заранее надо решить, где во время урока будет находиться учитель при проведении различных упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь к уроку, учитель сам выполняет все включенные в него упражнения (лучше всего перед зеркалом), чтобы самому проверить себя и быть уверенным, что показ действительно будет образцовым.

Имея в виду, что активность детей помогает проведению урока, учитель намечает пути ее повышения.

Большое внимание уделяется использованию на уроке имеющегося оборудования, спортивного инвентаря и пособий. Если

учитель в план урока включает упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь и когда надо подготовить, кто его будет готовить, порядок использования его на уроке, кто и когда его убирает и куда. Четкий распорядок в использовании инвентаря на уроках имеет большое воспитательное значение.

При использовании оборудования и инвентаря, а также при проведении игр, прыжков, лазанья, равновесия и других видов физических упражнений перед учителем стоит задача страховки учащихся от всевозможных травм. Поэтому при подготовке к уроку учитель предусматривает мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений: соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, поддержка учащихся при выполнении упражнений и др.

Учитель при подготовке к уроку решает также вопрос о месте занятий — на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесен в помещение. Поэтому целесообразно, чтобы площадка и зал были бы одинаково подготовлены к уроку.

Важное значение имеет очередность урока физкультуры в расписании. Последний урок в учебном дне позволяет полностью использовать все время (40 минут), в нем можно дать большую нагрузку, в то время как уроки в середине учебного дня должны заканчиваться с таким расчетом, чтобы учащиеся спокойно могли переодеться и хорошо подготовиться к очередному уроку.

Учитель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для детей.

К урокам готовятся также и учащиеся. Они должны быть в установленных для занятий костюмах, выполнять домашние задания и различные поручения учителя, связанные с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией урока и т. д.

Учитель подробно, с учетом реальных возможностей, заранее устанавливает весь распорядок подготовки учащихся к урокам, для чего он проводит с ними разъяснительную беседу, а затем и само

занятие, на котором учащиеся практически знакомятся с установленным порядком и его выполнением. Такая подготовка помогает учителю организованно, без лишней затраты времени, своевременно начинать, проводить и заканчивать урок.

Планы и конспекты уроков по форме записи могут быть различными, но в каждом из них отражаются:

- а) дата и номер урока;
- б) задачи урока;
- в) место занятий;
- г) оборудование и инвентарь;
- д) содержание урока;
- е) дозировка в уроке;
- ж) примечания.

Конспект отличается подробными записями содержания урока и составляется обычно на один предстоящий урок.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой.

Физическая нагрузка на уроке. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и в первую очередь физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, то есть количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на исполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают определенное влияние на организм занимающихся – одни более сильное, другие менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, а учитель должен ее регулировать. Нельзя допускать очень большой нагрузки, которая может вызвать утомление и отразиться на работоспособности учащихся. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с ре-

шением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса.

Кроме того, учитель ведет постоянное наблюдение за состоянием и самочувствием учащихся. Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: одышка, дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость при исполнении упражнений, ухудшение качества выполнения упражнений, жалоба учащихся на чувство усталости и т. п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом учитель стремится к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока. В заключительной же части урока нагрузка должна быть снижена до минимума. Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся.

Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, учитель должен учитывать, что новые и трудные упражнения, игры большой подвижности, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, учитель чередует сильные упражнения с менее сильными, а знакомые упражнения с новыми.

Одной из реальных трудностей в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различия в состоянии организма и различную физическую подготовленность. В практической работе учитель ориентируется на детей со средней физической подготовкой, поскольку они всегда составляют большинство, но вместе с тем он не должен забывать о более сильных и об ослабленных детях. Более сильным детям учитель дает индивидуальные задания на дополнительное выполнение упражнений, а ослабленных внимательно оберегает от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке физической культуры регулируется путем:

- а) изменения количества различных упражнений и игр на уроке (больше или меньше);
- б) применения различного количества повторений упражнений;
- в) увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применения различного темпа исполнения упражнений;
- д) увеличения или уменьшения амплитуды движений;
- е) осложнения или упрощения исполнения упражнений;
- ж) применения в упражнениях различных предметов и оборудования.

Всеми этими возможностями учитель пользуется в процессе проведения урока (табл. 1).

Таблица 1

Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений

Ч/У	№	Время измерения	Пульс		Упражнения, до и после которых подсчитывается пульс
			В 10''	В 1'	
1	1	0'	14	84	Перед занятием
	2	5'	25	150	Вводная часть, строевые упражнения
	3	10'	17	103	Подготовительная часть. Бег и начало ОРУ
	4	15'	21	126	Махи руками, отжимания, переход к основной части
	5	20'	26	156	Основная часть, первые подводящие упражнения для техники метания гранаты (выполнение упражнений по разделениям)

Методика определения нагрузки на уроке ФК по частоте сердечных сокращений

Урок ФК в классе 11 «В» МОУ № _____ Дата _____

Место проведения: спортзал МОУ № ____

Урок проводила:

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки).
2. Развивать силу мышц плечевого пояса, развивать силу мышц спины, силу мышц ног.
3. Формировать положительное отношение к легкой атлетике, воспитывать интерес к ней.

Анализ кривой нагрузки по пульсу

Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует задачам подготовительной, основной и заключительной частей урока (рис. 2).

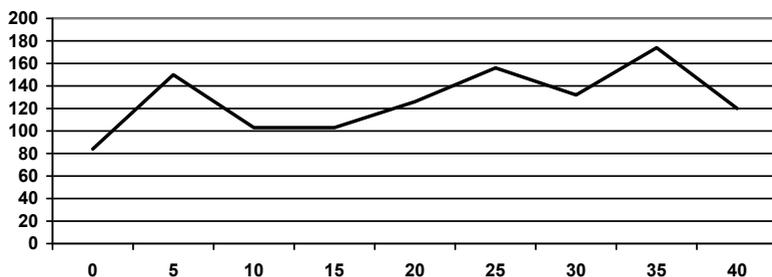


Рис. 2. Анализ кривой нагрузки по пульсу

В первой части урока начинается резкое повышение пульса с 84 до 150 уд/мин и достигает своего пика, после чего идет закономерный спад до 103 уд/мин. С этим пульсом ученик начинает основную часть урока. После ведения мяча на месте пульс повышается до 126 уд/мин, а затем на 25-й минуте после выполнения ведения в шаге еще повышается и достигает 156 уд/мин (это первый пик II части урока). Затем идет плановый спад до 136 уд/мин во время построения и объяснения задач эстафеты, после чего пульс повы-

шается (во время эстафеты) и достигает своего пика 174 уд/мин (во второй пик II части урока), после чего идет спад (37 минута), который характерен для заключительной части урока, так как учитель дал упражнение на внимание и оставил время на выставление оценок.

Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует нормам: I ч. у. — подъем, затем спад, II ч. у. — два закономерных пика, III ч. у. — пульс ученика снижается, что соответствует восстановлению организма и подготовке к последующей интеллектуальной деятельности.

Плотность урока. Под плотностью урока принято понимать относительную целесообразность в использовании времени, отводимого на урок. Чем целесообразнее используется это время, чем меньше потери времени в уроке, тем выше и плотность урока. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку урока, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т. д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему больше сделать на уроке и лучше провести его. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы дети в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным им планом урока (табл. 2).

Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений учащимися, для кратковременного отдыха учащихся, для наблюдения за выполнением упражнений занимающимися, а также для перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря.

Соотношения во времени между этими компонентами учитель может регулировать. Во время подготовки к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда для выполнения упражнений. Он продумывает формулировки объяснения, чтобы они были предельно краткими и в то же время ясными и понятными, расположение детей в различное время урока с учетом их полной организованности при этом. Еще до начала урока подготавливается все необходимое оборудование и инвентарь, что дает

возможность учителю затрачивать на самом уроке минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов (палки, мячи, скакалки и т. п.).

Большое влияние на плотность урока оказывает такая организация занятий, при которой одновременно занимается возможно большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, подготовительных упражнений и др. Труднее это сделать при выполнении таких упражнений, как прыжки, метание, лазанье, равновесие и др. Для увеличения количества одновременно занимающихся следует использовать возможно большее количество одних и тех же снарядов (например, гимнастических скамеек и др.) или большее количество различных снарядов. В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего.

Плотно проводимый урок обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.

Протокол определения плотности урока путем хронометрирования

Урок физ. культуры в 9 классе школы № _____ Дата _____

Место проведения: спортзал школы № _____

Урок проводил: _____

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки).
2. Развивать силу мышц плечевого пояса, развивать силу мышц спины, силу мышц ног.
3. Формировать положительное отношение к легкой атлетике, воспитывать интерес к ней.

В классе по списку 26 человек. Присутствовало 24 человека. Занималось 23 человека.

Наблюдения проводились за учеником: _____

Таблица 2

Протокол определения плотности урока путем хронометрирования

Виды деятельности учащихся	Показат. секундомера	Объяснит. показания	Двигатель. активность	Вспомогат. действия	Ожидание и отдых	Простой
Построение	0:00					
Объяснение задач урока	0:40		0:40			
Строевые упражнения	1:00	0:20				
Переход на ходьбу	2:10		1:10			
Переход на бег	3:30		1:50			
Переход на ходьбу	5:20		0:15			
Построение	5:35		0:10			
Объяснение упражнения по диагонали	5:45			0:10		
Выполняет упражнения	5:55		5:20			
Переход на ходьбу	11:23		0:17			
Берет скакалку	11:40		0:28			
Звонок	40:00					
	40:00	2:49	19:16	1:30	0:54	11:50

$$\text{ОПУ} = \frac{24:45}{40} \cdot 100 = 61\%$$

$$\text{ДПУ} = \frac{21:54}{40} \cdot 100 = 53,8\%$$

$$\text{Простой} = \frac{11:50}{40} \cdot 100 = 28\%$$

$$\text{Объяснение и показ} = \frac{2:49}{40} \cdot 100 = 6,2\% \quad 1 \text{ ч} = 18:20 \text{ ДА} = 13:50 (77\%)$$

$$\text{ОВД} = \frac{1:30}{40} \cdot 100 = 3,2\% \quad 2 \text{ ч} = 18:31 \text{ ДА} = 14:16 (78\%)$$

$$\text{Ожидание} = \frac{0:54}{40} \cdot 100 = 1,3\% \quad 3 \text{ ч} = 3:30 \text{ ДА} = 1:90 (43\%)$$

Двигательная часть урока в подготовительной части урока 77 % (13:50 из общей плотности 18:20), остальное время считать потерянным нельзя, так как оно ушло на объяснение и показ упражнений.

Двигательная часть урока в основной части – хорошая 78 % (14:16 из общей плотности 18:31).

Двигательная часть урока в заключительной части урока составляет 43 % (1:90 из общей плотности 3:30), которые ушли на построение и выставление оценок, что закономерно, так как заключительная часть урока должна уйти на восстановление организма и подготовку к интеллектуальной деятельности.

Двигательная плотность урока хорошая и составляет 53,8 % в основном за счет подготовительной части урока, что неправильно, поскольку максимальная активность должна достигаться в основной части урока.

Общая плотность урока средняя и составляет 61 % (рис. 3).

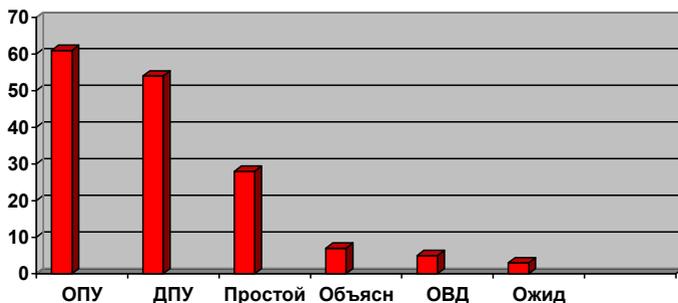


Рис. 3. Показания плотности урока путем хронометрирования в %

Задание на дом. Физическое воспитание учащихся нельзя полностью осуществить только на учебных занятиях (уроках), так как два часа занятий в неделю не обеспечивают прочного усвоения знаний и навыков в физических упражнениях.

Чтобы достичь больших успехов в обучении и овладении учебным материалом, необходима также и самостоятельная работа учащихся. Одним из видов самостоятельной работы учащихся является выполнение заданий дома.

Задания на дом способствуют прочному усвоению и закреплению пройденного материала, помогают выработке навыков в вы-

полнении изучаемых на уроках движений, содействуют воспитанию у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и оказывают несомненное влияние на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Кроме того, выполнение заданий на дом имеет большое значение для воспитания у учащихся навыков самостоятельной работы, что очень нужно им и после окончания школы.

Задания на дом могут быть общими для всех учащихся класса и индивидуальными, которые даются учителем отдельным учащимся в соответствии с их индивидуальными особенностями. Задания на дом должны быть непосредственно связаны с конкретным учебным материалом.

В качестве заданий на дом по практическому программному материалу могут быть различные подготовительные и общеразвивающие упражнения, упражнения с короткой скакалкой (особенно для мальчиков, которые, как правило, хуже владеют скакалкой, чем девочки), упражнения в прыжках в глубину и в высоту, метания на дальность и в цель, упражнения в лазанье и равновесии, в элементах строя (ходьба, повороты), упражнения с малыми мячами, упражнения типа заданий, игровые упражнения и др.

Примерами заданий на дом могут служить следующие:

- а) знать и уметь исполнять I и II упражнения «зарядки»;
- б) упражняться в прыжках вдвоем с короткой скакалкой;
- в) знать форму и уметь отдавать рапорт;
- г) научиться бросать и ловить мяч левой (правой) рукой;
- д) знать слова и правила игры «Два Мороза»;
- е) упражняться в лазанье по канату в три приема.

Все эти задания должны быть доступными, безопасными и посильными, но вместе с тем требующими некоторого преодоления трудностей.

Успех выполнения заданий во многом зависит от того, как умело учитель дает это задание. Каждое задание учитель продумывает заранее, при составлении плана урока. Дает его учитель в процессе урока в связи с изучением упражнений, а в конце урока напоминает сам или по его указанию учащиеся.

Учитель в процессе урока может изменить задание на дом по сравнению с тем, которое он намечал до проведения урока, если

в этом выявилась необходимость. Кроме того, это задание можно дифференцировать для отдельных учащихся.

Каждое задание учитель подробно разъясняет, чтобы учащиеся ясно представляли его содержание и технику выполнения. Одновременно учитель указывает порядок и желательное место для выполнения задания: дома, на спортивной площадке и т. п.

Практика заданий на дом может оправдать себя только в том случае, если учитель требует их выполнения, проводит проверку выполнения заданий, ставит оценки. В этом случае задания на дом становятся значительным фактором в успешной работе по физическому воспитанию учащихся.

Контрольные вопросы

1. Что лежит в основе подготовки учителя к урокам физической культуры?
2. Дайте характеристику методике физической нагрузки по пульсу.
3. Дайте характеристику методике определения плотности урока таблично-хронометражным способом.

Задания для самостоятельной работы

1. Опишите деятельность учащихся по одному из уроков физической культуры.
2. Представьте протокол физической нагрузки по ЧСС.
3. Представьте протокол плотности урока по гимнастике.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009. — 479 с. — (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. — М. : Академия, 2005. — 237 с. — (Высшее профессиональное образование).

3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. — М. : Академия, 2008. — 253 с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. — М. : Владос-Пресс, 2004. — 382 с. — (Учебное пособие для вузов).

Тема 5. Содержание и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурного мероприятия «Рождественские эстафеты»

1. **Праздничная линейка.** Под музыку команды строем одна за другой идут по внешней стороне баскетбольной площадки к указанным ранее местам. Строит участников учитель по физической культуре.

2. **Торжественное открытие.** Под гимн Российской Федерации поднимает флаг команда «Звездочка» – победительница прошлого года. Приветствуют участников учитель по физической культуре, директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

3. Программа физкультурного праздника:

▪ *Эстафета «Велогонка»* – участник на велосипеде едет змейкой, объезжая фишки, затем возвращается назад, не объезжая их, передаёт эстафету и т. д.

▪ *Эстафета «Баскетбол»* – участник, ведя мяч одной рукой, доходит до линии штрафного броска, делает бросок и возвращается назад, подобрав свой мяч, передаёт эстафету и т. д.

▪ *Эстафета «Меткий стрелок»* – участник, добегая до линии броска, берёт один дротик и кидает его в мишень, после броска он возвращается обратно, передает эстафету.

▪ *Эстафета «Пропась»* – участник добегают до линии прыжка, перепрыгивает отрезок, далее добегают до линии конца и возвращается тем же способом.

▪ *Эстафета «Трехножка»* – участники делятся по двое, привязываются друг к другу одной из ног и бегут на время по двое, передавая эстафету.

4. **Линейка закрытия.** Под музыку команды собираются на исходных местах.

5. **Показательные выступления.** Выступают ученики 3 «В» класса со спортивным танцем.

6. **Праздничный парад закрытия соревнований.** Вызов команд, после чего каждая команда по очереди произносит приготовленную речёвку.

Заключительные слова говорят директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

7. Награждение. Осуществляет учитель по физической культуре. Капитаны команд-победительниц по вызову подходят к учителю по физической культуре, получают награды и ценные призы.

Положение о соревновании

Основным документом, раскрывающим условия и содержание соревнований «Веселые старты» на приз клуба, является утвержденное руководящими организациями и единое для всех «Положение».

Организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми, учителям физической культуры важно хорошо знать его, чтобы уметь строить эту работу. «Положение» состоит из следующих разделов.

1. *Цели и задачи* соревнований направлены на привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке и сдаче ими спортивных нормативов. «Веселые старты» призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять подвижные игры как важное средство физического воспитания, знакомить детей с основами мастерства в различных видах спорта.

2. *Время и место проведения соревнования.* Проведение соревнований осуществляется в четыре этапа. В период учебного года на 1 этапе (сентябрь—декабрь) проводят соревнования внутри школ; в ходе 2 и 3 этапов (январь—май) организуются соревнования между школами в районах, городах, областях, краях; на 4 этапе (каникулярный период) проходят телевизионные матчевые встречи между лучшими командами краев, областей.

Соревнования по комплексам подвижных игр включены в общую программу внутришкольных спартакиад учащихся.

В период летних каникул (июнь—август) на 1 этапе проводятся соревнования внутри оздоровительных лагерей между командами отрядов; на 2 этапе — матчевые встречи (в каждой смене) между сборными командами лагерей.

Соревнования можно проводить в теплое время года — на спортивной площадке, на воде; в холодное время года — в спортивном зале, на ледяном поле, на снегу.

3. *Руководство соревнованиями.* Общее руководство проведением соревнований возлагается на центральный штаб клуба «Веселые старты» совместно с Государственным комитетом по телевидению и радиовещанию.

За непосредственное проведение соревнований на местах ответственны краевые, областные, городские, районные штабы клуба «Веселые старты». В их состав входят представители физкультурных организаций, органов народного образования, телевидения, лучшие спортсмены, тренеры, представители общественности.

Соревнования в школе организуются коллективом физической культуры школы.

4. *Участники соревнований* — школьники, которые распределяются по возрастным группам:

ученики 1—2 классов;

3—4 классов;

5—6 классов;

7—9 классов;

10—11 классов.

Соревнования являются командными. Состав команды — 22 человека (10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя). Она состоит из учеников одного класса. Нередко формируются из представителей всех возрастных групп. Сборные команды школ состоят из 22 человек — по одному мальчику и одной девочке с 1 по 11 класс. Положение предусматривает обязательную сдачу участниками финальных соревнований спортивных норм и требований.

5. *Программа соревнований* включает элементы подвижных спортивных, военно-спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящие в учебную программу физического воспитания в школе. Наряду с этим в программу соревнований входят спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей и требований школьной программы по физической культуре.

В программу соревнований могут быть введены показательные выступления юных спортсменов, мастеров спорта и т. д.

6. *Определение и награждение победителей.* Определение победителей осуществляется по наибольшей сумме очков, полученных каждой командой в каждом из видов программы (побе-

да – 3 очка, ничья – 2 очка, поражение – 1 очко). При равенстве очков преимущество отдается команде, у которой наибольшее число побед. При равенстве этого показателя места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных участниками в процессе выполнения программы соревнования. Оценка комбинированных эстафет, конкурсов и других видов производится так же, как оценка отдельного элемента программы соревнований.

Лучшие команды школ, лагерей, участвующих в областных, краевых соревнованиях, награждаются дипломами центрального штаба «Веселые старты». Команды – победительницы матчевых встреч (4 этап) награждаются переходящими призами, дипломами Комитета по физической культуре и спорту. Участникам, входящим в эти команды, вручаются свидетельства Комитета по физической культуре и спорту, значки и медали центрального штаба клуба «Веселые старты».

Структура и содержание игровых комплексов

Содержание и общее количество игр в комплексе с преимущественным проявлением психофизических и физических качеств (рис. 4), а также связанная с этим продолжительность программы, естественно, зависит от возраста учащихся, их подготовленности, условий проведения праздника.

Проведение соревнований не должно занимать более 1,5–2 часов (в зависимости от возраста). Для детей 6–7 лет праздник должен проходить за 45 минут. При организации «Веселых стартов» зимой простои должны быть сведены к минимуму.

Включаемые в комплекс подвижные игры должны быть разнообразны по характеру движений, подбираться с учетом навыков, ранее приобретенных детьми. Основные виды движений в играх: бег, метания, преодоления препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание и т. д.

При определении места игры в комплексе необходимо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой, средней, большой. Следует продумать подбор игр, исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды, поочередное или одновременное действие части команды).

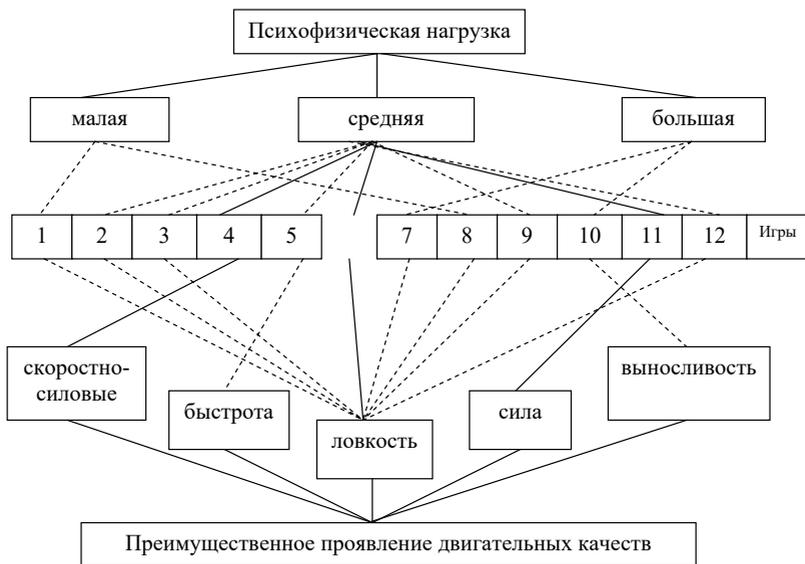


Рис. 4. Схема психофизических и физических качеств содержания игрового комплекса. Форма участия в игре: — одновременно; ----- поочередно

Далее надо решить, какие двигательные качества будут развиваться с помощью той или иной игры. Около 35–50 % в комплексах занимают игры, требующие преимущественного проявления ловкости. Несколько меньше игр, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются в основном в программу для старшеклассников.

Нагрузка, получаемая детьми в процессе игр, в большей мере зависит от последовательности выполнения игровых упражнений. При правильном их распределении в комплексе играющие действуют с меньшим напряжением. Поэтому в начале лучше давать игры, требующие преимущественного проявления быстроты и координации движений, и лишь после этого игры, связанные с проявлением значительных усилий.

Игры и игровые упражнения должны следовать в таком порядке и в таком сочетании, чтобы исключалось переутомление и излишнее возбуждение участников, обеспечивалось оптимальное прояв-

ление ими своих способностей и возможностей. Для планомерного распределения нагрузки в комплексах каждый из них можно условно подразделить на несколько структурных частей.

1-я часть, *вводная*. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри, напоминает формулу судейства.

2-я часть, *подготовительная*. Состоит из 2–3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение — создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и всего организма к предстоящей деятельности — своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты движения. Они несложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями общеразвивающего воздействия.

3-я часть, *основная*. Наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие, они должны продемонстрировать свои двигательные навыки в сочетании с морально-волевыми качествами. Игры с большой и средней психофизиологической нагрузкой чередуются.

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, проводят так называемые показательные выступления.

4-я часть, *заключительная*. Направлена на восстановление организма. Для этого используют игру средней и малой интенсивности с относительно легкими по координации движениями. Можно показать номера художественной самодеятельности или провести конкурс болельщиков.

5-я часть, *организационная*. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей. Команды совершают круг почета.

Равномерное нарастание и распределение нагрузки в комплексе нужно обеспечить соответствующим подбором игровых средств. Если это изобразить графически, то получится кривая, постепенно повышающаяся к концу третьей части и слагающаяся до близкого к исходному в конце комплекса.

Практика показывает, что около 50 % игрового материала комплексов составляет эстафета, т. е. игра с поочередным участием играющих. В эстафетах играющие могут выполнять различные задания: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции; преодолеть дистанцию с какими-либо предметами, выполнить какое-либо задание у поворотной стойки и т. д. Можно проводить эстафеты в парах, можно давать различные задания для мальчиков и девочек, различные задания для каждой пары участников. Почти в каждое соревнование включается комбинированная эстафета.

30–40 % игрового материала составляют игры с одновременным участием играющих, командные игры. Подбираются в основном игры из школьной программы. Например: «Метка в цель», «Охотники и утки», «Падающая палка», «Воробы и вороны», «10 часов», «Мяч капитану».

Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, конкурсов, игровых упражнений (10–20 %). Сюда входят:

- конкурсы-задания на проявление двигательных качеств, различные для мальчиков и девочек;
- конкурсы капитанов, которые могут включать выполнение заданий на проявление тех или иных двигательных качеств; умение командовать; викторину – ответы на вопросы по теме; конкурс спортивных комментаторов и т. д.;
- конкурсы болельщиков могут выглядеть следующим образом: игры, которые не требуют перемещения, например «Запрещенное движение»; викторина на лучшее знание спорта; домашнее задание, например, песня по теме или построение пирамиды, номер художественной самодеятельности; гонка воздушных шаров и т. д.

Всего соревнования включают в зависимости от возраста 8–12 игр, конкурсов, эстафет.

Организация и проведение соревнований

В основу организации и проведения соревнований «Веселые старты» положены следующие принципы:

- соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;

- всеобщая доступность, в том числе и для тех, кто еще не приобрелся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов, заданий;
- целостность и логическая последовательность соревновательных средств; комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований;
- торжественная обстановка, красочное оформление места проведения соревнований, используемого инвентаря, нарядная одежда участников;
- сочетание традиционных и новых ритуалов, соответствующих духу времени;
- взаимное уважение, доброжелательность, оздоровительная направленность, элементы познаваемости и развлекательности.

Независимо от масштаба и вида соревнований к ним предъявляются единые методические требования, основанные на учете детской психологии, норм и правил этики и общей культуры, дидактических принципов, специфики соревновательной деятельности.

Любое соревнование надо проводить основательно, без спешки, обеспечивая его четкую организацию, красочность, зрелищность.

Методика подготовки и проведения школьных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий. Эти мероприятия в виде ориентировочного плана следующие.

1. Создание оргкомитета или инициативной группы. Состав зависит от масштаба предстоящих соревнований. Оптимальное количество 3–5 человек, имевших опыт организации соревнований.

2. Разработка «Положения о соревновании» согласно установленной форме. Оно рассматривается и утверждается на совете коллектива физической культуры и согласовывается с администрацией школы.

3. Составление и апробация программы соревнований. В программе важно предусмотреть не только интересное творческое содержание игровых и прочих заданий, но и состязания болельщиков, показательные выступления, весь ритуал планируемого праздника.

4. Разработка сценария – детализированного плана проведения соревнований с учетом регламента, времени, мест построений и передвижений участников, разметки площадки, расположения зрителей, очередности видов программы, подготовки и уборки инвентаря, содержания пауз и др. Уже при подготовке сценария необходимо четко продумать все организационные моменты, иначе даже при интересной программе может не получиться праздника.

5. Распределение обязанностей среди членов оргкомитета, ответственных за отдельные участки работы: организаторскую и информационную (см. п. 6, 11, 12, 14, 18, 21, 22); подбор и деятельность судейской бригады (см. п. 3, 10, 16, 22); подготовку участников (см. п. 15, 17, 16) и пр. При необходимости можно привлекать и других членов физкультурного актива школы.

6. Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации о предстоящих соревнованиях. Желательно иметь для подобных объявлений специальный стенд (такую же информацию следует периодически давать и по школьному радио).

7. Проведение совещаний физоргов (представителей классов, капитанов команд) и ознакомление их с программой соревнований, подготовки и участия команд, системой зачета и другими пунктами «Положения». Полезно также дать рекомендации по методике тренировки с учетом видов упражнений и содержания игровых заданий, включенных в программу.

8. Предоставление командам (классам) времени для тренировок с использованием различных форм занятий: часов здоровья, секционных или дополнительных занятий, на которых ребята осваивают условия и правила игровых заданий, включенных в программу соревнований.

9. Подбор и утверждение судейской коллегии (бригады) из числа учащихся, педагогов, специально приглашенных спортсменов и ветеранов спорта, родителей, имеющих судейские категории или опыт судейства соревнований.

10. Заседание судейской бригады совместно с представителями оргкомитета; ознакомление с программой, распределение обязанностей (назначение главного судьи и его заместителей, секретаря, судей при участниках, судей на линиях, ответственного за матери-

ально-техническое обеспечение или коменданта соревнований и др.); уточнение правил соревнований, системы зачета, определение победителей и т. д.

11. Подготовка дипломов, грамот, вымпелов, призов и сувениров для награждения победителей и наиболее активных зрителей-болельщиков. Как правило, большинство школьных соревнований не финансируется, поэтому для подготовки призов и сувениров надо использовать ученическую самостоятельность — уроки труда и рисования, работу в школьных мастерских. Можно проводить конкурсы на лучшие эмблемы, призы и прочую спортивную атрибутику.

12. Определение состава жюри, почетных гостей, своевременное их оповещение — передача приглашений с указанием вида, даты, места и времени соревнований.

13. Подготовка ведущего и судьи-информатора. С учетом темы и программы соревнований они должны собрать материал из истории физической культуры, соответствующих видов спорта, информацию о современных проблемах и фактах спортивной жизни своего района, об интересных школьных спортивных событиях, данные об участниках, гостях, зрителях и т. д.

14. Подготовка ребят по пропаганде соревнований (фотографов, художников и др.) для сбора материала и освещения хода подготовки и проведения соревнований.

15. Проверка материальной части — спортивного оборудования и инвентаря, разметки зала или площадки, звуковой аппаратуры, наличия нагрудных номеров, знаков, нарукавных повязок, эмблем для судей и участников и пр.

16. Проверка заявок от команд-участниц, подготовка протоколов соревнований; доски информации или табло.

17. Подбор и запись музыкального сопровождения парада участников, показательных выступлений, отдельных номеров программы, музыкальных пауз.

18. Оформление мест соревнований — подготовка и вывешивание знамен, транспарантов, лозунгов, плакатов и др. К дню состязаний можно приурочить выставки фотографий, детских рисунков, различных поделок на спортивную тематику.

19. Проверка готовности — краткая информация накануне соревнований членов оргкомитета и судейской бригады о проделанной работе. Согласно сценарию, уточняются функции и координация действий ведущего, главного судьи, секретаря, жюри, информатора и других лиц.

20. Непосредственное проведение соревнований, включающее встречу зрителей, приглашенных почетных гостей, членов жюри; переодевание и выход участников, парад открытия соревнований; деятельность рабочих бригад, обеспечивающих установку и уборку снарядов, раздачу и сбор спортивного инвентаря; информацию о ходе состязаний с оценкой результатов; проведение викторин и конкурсов среди болельщиков; организацию показательных выступлений, ритуал награждения и закрытие соревнований.

21. Оформление информационного стенда с результатами соревнований, заметками с обоснованием причин побед и поражений, фотографиями, дружескими шаржами, материалами личных впечатлений участников и зрителей и т. д.

22. Обсуждение и подведение итогов, написание отчета о соревновании. Эту работу завершают руководитель оргкомитета и главный судья. К отчету прилагают рабочие протоколы секретариата и жюри.

Судейство соревнований

Любые соревнования и тем более такие, как «Веселые старты», должны остаться в памяти как яркий праздник. Наряду со многими факторами, способствующими решению этой задачи, немаловажным является судейство соревнований.

Дети обладают легкоранимой психикой, остро реагируют на несправедливость, часто очень болезненно воспринимают поражение своей команды. Все это обязывает организаторов соревнований особенно внимательно относиться к судейству игровых комплексов, аргументировать принимаемые решения.

В состав судейской бригады (жюри) включаются люди, которые пользуются авторитетом у детей и хорошо знают суть игры. Судейская коллегия должна быть хорошо знакома с Положением о соревновании.

Для успешного объективного судейства необходимо, с одной стороны, четко распределить обязанности между членами жюри, с другой – изучить содержание игр, входящих в комплекс, и определить критерии оценки игровых действий.

Решение по оценке игры (конкурса) принимается судьями коллективно, но предварительно из них назначаются старшие по каждой игре в отдельности.

За победу команде дается 3 очка, за проигрыш – 1 очко, ничья – 2 очка. Нулевая оценка выставляется в очень редких случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к своим соперникам).

Вполне оправдана практика комментирования оценок судьями, при этом замечания должны быть краткими и убедительными. Не следует подчеркивать неудачи участников проигравшей команды.

Расположение членов судейской бригады и распределение обязанностей

За судейским столом располагается жюри в составе главного судьи, секретаря соревнований, гостей – членов жюри (рис. 5).

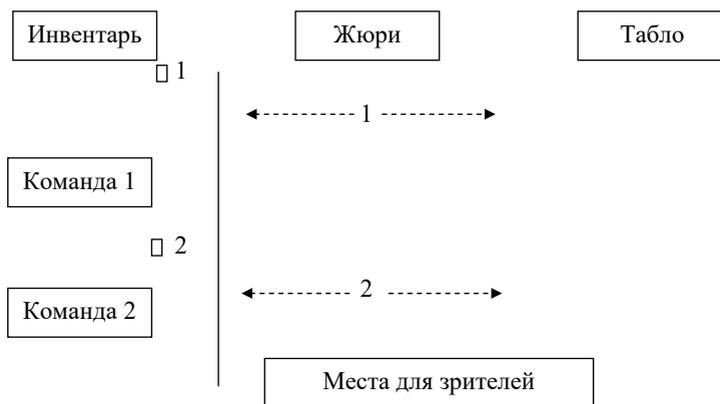


Рис. 5. Схема расположения команд, зрителей, членов судейской бригады, жюри: □ 2 – судья на финале; ◄----2----► – судья на линии

Главный судья соревнований несет полную ответственность за проведение соревнований. Он обязан перед соревнованиями прове-

ритель готовность судей, секретаря, коменданта соревнований, готовность команд, проверить наличие и исправность инвентаря и оборудования. Внимательно следит за ходом соревнований, принимает решения по всем спорным вопросам, по окончании соревнований проверяет протокол, утверждает счет и совместно с секретарем пишет отчет о проведенных соревнованиях.

Секретарь соревнований перед соревнованиями принимает и проверяет заявки от команд, готовит протоколы и табло (табл. 4). Во время соревнований заносит счет с учетом ошибок в протоколы и своевременно на табло. По окончании соревнований подводит итог, готовит к награждению грамоты, дипломы. Пишет отчет о проведенных соревнованиях.

Члены жюри получают информацию от судей на площадке и подводят по каждому конкурсу или эстафете итог согласно разработанной системе подсчета ошибок. Все конкурсы программы распределяются между членами жюри и каждый из них является старшим по нескольким видам программы. Когда членам жюри дают слово, старший по данному виду подводит итог и коротко комментирует.

Комендант соревнований готовит место проведения соревнований. Руководит оформлением зала, готовит места для участников, судей, зрителей, проверяет готовность радиоаппаратуры, табло, оборудования, необходимого для ритуала открытия и закрытия соревнований, инвентаря и оборудования для конкурсов и эстафет.

Во время праздника комендант совместно с судьями в поле или рабочей бригадой готовит и располагает в нужных местах инвентарь и оборудование для очередного вида программы и убирает его по окончании.

Судей на площадке должно быть в два раза больше, чем число команд, т. е. по два судьи на команду. Один из них — судья на финише, другой — судья на линии. Обязанности их распределяются следующим образом.

Судья на финише располагается на линии старта-финиша сбоку от «своей» команды. В его обязанности входит:

- включать секундомер по сигналу и выключать по приходу последнего участника;
- сообщать время «своей» команды судье на линии;

- следить за очередностью выхода участников на старт и правильностью передачи эстафеты;
- раздавать участникам инвентарь;
- при затруднениях пояснять условия конкурса и оказывать помощь в непредвиденных ситуациях, особенно младшим школьникам.

Судья на линии перемещается вдоль пути прохождения команды.

Он обязан:

- следить за правильностью выполнения заданий на дистанции, вести подсчет ошибок, допущенных участниками;
- подавать членам жюри данные о времени (получает от судьи на финише) и количестве допущенных командой ошибок после каждого вида программы;
- расставлять поворотные стойки на нужном расстоянии, оборудование и инвентарь на дистанции.

Варианты оценок игровых действий

В программу соревнований обычно включают различные игры и эстафеты, в которых победа команд определяется не только быстротой выполнения игровых действий, но и точностью. В таких случаях нужно учитывать допущенные ошибки и нарушения. Есть несколько вариантов подведения итогов с учетом допущенных ошибок (табл. 3).

1 ВАРИАНТ. Во время игры судьи подсчитывают ошибки и нарушения. По окончании выполнения задания командами судья фиксирует разницу во времени (в секундах). При этом каждую допущенную ошибку (или несколько ошибок) можно приравнять, например, к 5 секундам. После этого легко определить команду-победительницу. Например, команда «А» закончила эстафету раньше команды «Б» на 10 секунд, совершив при этом 6 ошибок, а команда «Б» имела 2 ошибки. Таким образом, если каждая ошибка приравнивается к 5 секундам, то команда «А» получает 30 штрафных секунд ($6 \times 5 = 30$), команда «Б» – 10. Следовательно, несмотря на то, что команда «Б» финишировала позже, она считается победительницей и ей в протокол записывается 3 очка, а команде «А» – 1 очко.

2 ВАРИАНТ. Итоговый результат в играх типа эстафет и гонок можно выражать общей суммой баллов, набираемой командой.

При этом придерживаются, как правило, следующего принципа: команда, заканчивающая игру первой по времени, получает 10 баллов, заканчивающая второй — 8 баллов. Из этого числа за каждую допущенную ошибку (нарушение правила) высчитывается 1 балл. Если игра повторяется, то баллы суммируются. Команда, у которой в итоге наибольшая сумма баллов, получает 3 очка, другая команда — 1 очко. При равенстве суммы баллов обеим командам дается по 2 очка (ничья).

3 ВАРИАНТ. Можно до начала соревнований договориться о введении в игру особых условий. Так, можно говорить, что каждая ошибка должна быть немедленно исправлена именно тем игроком, который её допустил (например, поставить на место сбитую булаву).

4 ВАРИАНТ. При судействе эстафет с комплексными действиями (преодоление препятствий и метание в цель) возможен другой вариант определения победителя: заранее оговаривают стоимость каждого прицельного броска, выражая её в определенном количестве секунд или определенном количестве игроков. Предположим, согласно условиям игры, 2 прицельных попадания приравниваются к одному участнику, пришедшему к финишу первым. Таким образом, если команда «А» финишировала позже команды «Б» на 2 человека, имея 5 точных попаданий, а игроки команды «Б» ни разу не поразили цель, то в общем итоге победа присуждается команде «А», поскольку она проиграла в скорости (на 2 человека), но опередила своих соперников в точности (5 попаданий).

Все вышеперечисленные приемы судейства являются вполне объективными. Перед соревнованиями необходимо заранее определить с представителями команд, какая формула судейства будет применена.

В играх с повторяющимися действиями команд (например, «День и ночь», «Часовые и разведчики») каждой из них следует предоставлять одинаковое количество попыток (повторений).

Результаты каждой команды в двусторонней игре целесообразно объявлять в ходе соревнований (как только команда получает преимущество в определенных цифровых показателях — очках, баллах). Это способствует повышению интереса к игре как самих участников, так и зрителей.

**Примерное положение
о матчевой встрече команд 1-х классов
школы по программе «Веселые старты»**

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- 1) пропаганда физической культуры среди учеников и подготовка их к сдаче спортивных нормативов;
- 2) внедрение подвижных игр в быт учеников как средства физического воспитания и активного отдыха;
- 3) закрепление пройденного материала по физической культуре.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 12 сентября 2016 года в спортивном зале школы в 13.00 (таблицы 5, 6, 7).

III. РУКОВОДСТВО И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Возлагается на классных руководителей, учителя физической культуры и заместителя директора по воспитательной работе.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Команды состоят из 12 человек – 6 мальчиков и 6 девочек. Команда должна иметь единую спортивную форму, эмблему, название, девиз.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программу соревнований входят игры (конкурсы) на внимание, ловкость, быстроту, силу; с мячом, обручами, скамейкой. Каждая команда готовит спортивный номер самодеятельности.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Каждый из видов программы оценивается по трехбалльной системе (победа – 3 очка, ничья – 2, поражение – 1). Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму очков. В случае равенства места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных учениками в процессе выполнения программы соревнований. Участники команды-победительницы награждаются грамотами и памятными сувенирами.

Таблица 3

Примерная программа проведения соревнований «Веселые ребята»
(для учеников 1–2 классов)

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
1. Гулливер и лилипуты	Групповая игра на внимание. Ведущий пересказывает отрывок из книги Джона-тана Свифта «Путешествие Гулливера». Когда он произносит слова «человечки» или «лилипуты», участники приседают и вытягивают руки перед собой, а если произносит слово «Гулливер», то играющие встают на носки и поднимают руки вверх. За каждую ошибку – штрафное очко	Участвуют все	Текст из книги Дж. Свифта «Путешествие Гулливера»
2. Волк во рву	1-я команда – «козы», во рву располагаются 1–2 «волка» – представители другой команды. По сигналу «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки и по дороге прыгают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз». За каждую осаленную козу – очко	Команды участвуют в игре по очереди. Сначала одна команда делает 3 перебежки, затем – вторая	
3. Поменяйся местами	По сигналу игроки обеих команд принимают старт и стараются быстрее поменяться местами. Команда, которая раньше построится	Участники выстраиваются напротив друг друга на вытянутые руки. Сначала меняются местами девочки, потом мальчики. И так 5 раз	

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	за линией, на противоположном конце площадки, получает очко. Во время перебежек не толкаться, обходить своего соперника справа		
4. Конкурс футболистов	1 пара подбивает ногой мяч в воздухе. Выигрывает тот, кто большее количество раз подбьет мяч. 2 пара подбивает воздушный шар головой. 3 пара участвует в конкурсе «Забей гол». Футбольный мяч прикрепляют к середине шнура. Один его конец прикрепляют к левой ноге игрока, другой конец – к левой ноге соперника. Их задача по сигналу ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто раньше это сделает	По 3 участника от каждой команды	Футбольный мяч – 2, воздушный шар – 2, шнур – 2 метра
5. «Красный, желтый, зеленый»	В руках у ведущего – «светофор». На зеленый свет играющие, начиная с левой ноги, маршируют на месте и поют песню. На желтый свет перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, продолжая петь. На красный свет замолкают и не двигаются. Если кто-то перепутает сигналы, нарушит тишину – получит штрафное очко	Участвуют обе команды одновременно	«Светофор» – 2 картонных кружка. 1-й кружок с одной стороны зеленый, с другой – желтый. Другой кружок с одной стороны красный, с другой – желтый

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
6. Гонка мячей	В руках у первого игрока мяч. По сигналу он передает мяч игроку, стоящему рядом, тот следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч, касается им пола и передает в обратном направлении. Побеждает команда, закончившая первой с наименьшим количеством штрафных очков. Игра повторяется трижды	Вся команда строится в шеренгу	2 мяча
7. Номер спортивной самодельности			
8. Эстафета «Тоннель»	По сигналу первый участник в команде с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к команде, минуя «тоннель». Он передает пакет следующему и т. д. Замыкающий передает пакет председателю жюри. 2 тур – задание выполняют девочки. Зачет – раздельный	Девочки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5–6 м друг от друга, держа в руках гимнастические обручи. Мальчики выполняют эстафету. 2 тур – мальчики и девочки меняются местами	2 пакета 2×6, 2 обруча, 2 поворотные стойки
9. «Минные поля»	По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в 1-й кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, каждый старается не заступать ногой	В игре участвуют только мальчики. Они выстраиваются в колонны по одному за линией старта	В 10 м от линии старта напротив каждой колонны чертят на одной линии 5 кружков диаметром 40 см, расстояние между ними – 40 см

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	за его пределы; закончив прыжки, бежит за линию старта и передает пакет следующему игроку своей команды, сам становится замыкающим. Последний игрок команды, получив пакет и преодолев «минное поле», вручает пакет ведущему		
10. Запомни позы	<p>Ведущий медленно считает до 10. За это время каждый игрок, сидящий на скамейке, принимает какую-нибудь позу. На десятый счет игрок противоположной команды поворачивается лицом к игрокам соперника и старается запомнить их позы, затем поворачивается к ним спиной и медленно считает до 5. За это время некоторые играющие меняют позы. Ведущий снова поворачивается к ним лицом и старается определить, кто из играющих переменял позы. За каждую ошибку ведущий получает штрафное очко. Потом команды меняются местами. Выигрывает та команда, чей ведущий получит меньше штрафных очков</p>	Играющие одной команды садятся на гимнастические скамейки. Игрок из другой команды становится к ним спиной на расстоянии 5 м	Гимнастические скамейки

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
11. Эстафета с использованием гимнастической скамейки	<p>1 этап. Пробежать по гимнастической скамейке.</p> <p>2 этап. Преодолеть скамейку, передвигаясь по ней вперед прыжками на двух ногах.</p> <p>3 этап. То же самое, но выполняя прыжки ноги врозь (скамейка между ног).</p> <p>4 этап. Проползти по скамейке на четвереньках.</p> <p>5 этап. Прокатить по скамейке набивной мяч.</p> <p>6 этап. Преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на скамейке, без помощи рук.</p> <p>7 этап. Пробежать всю дистанцию (в том числе и по скамейке) вдвоем, держась за руки.</p> <p>8 этап. Всем игрокам команды, выбежав вперед, взять скамейку, перенести за линию старта и сесть на скамейку верхом лицом к линии старта</p>	<p>Игроки стоят парно (мальчик, девочка). В тех случаях, когда задание выполняется индивидуально, сначала выполняет девочка, потом мальчик. Каждый участник эстафеты должен добежать до стойки и вернуться к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны</p>	<p>На расстоянии 10 м от стартовой линии перед каждой командой ставят гимнастическую скамейку и в 5 м от нее стойку</p>
12. Конкурс болельщиков	<p>Ведущий читает какие-нибудь стихи, не заканчивая рифмованные строчки, предлагая их закончить самим ребятам</p>	<p>В конкурсе участвуют болельщики команд по очереди. Те болельщики, которые лучше справятся с задачей, получают 2 очка для своей команды</p>	<p>Несколько вариантов четверостиший</p>

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
 соревнований между командами 1 «А» и 1 «Б» классов школы
 № _____ г.о. Тольятти по программе «Веселые старты»

№ п/п	Название конкурса	1 «А»			1 «Б»		
		Штраф- ные очки	Очки за кон- курс	Все- го	Штраф- ные очки	Очки за кон- курс	Все- го
1	Гулливер и лилипуты						
2	Волк во рву						
3	Поменяйся местами						
4	Конкурс футболистов						
5	«Красный, желтый, зеленый»						
6	Гонка мячей						
7	Номер спортивной самодеятельности						
8	Эстафета «Тоннель»						
9	«Минные поля»						
10	Запомни позы						
11	Эстафета с использо- ванием гимнастиче- ской скамейки						
12	Конкурс болельщи- ков						
	ИТОГО						

Председатель жюри _____

Главный секретарь _____

Таблица 5

Календарь спортивно-культурно-массовых мероприятий
План культурно-массовых мероприятий на полугодие

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнований
Л/а, пятиборье (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя сентября	Спортплощадка сш № __	Мальчики, девочки
Л/а, пятиборье (среднее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя сентября	Спортплощадка сш № __	Мальчики, девочки
Лапта (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9 кв. (Ворошилова, 28)	Сборная мальчиков и девочек
Лапта (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9 кв. (Ворошилова, 28)	Сборная от класса мальчиков и девочек
Дружеская игра в лапту с командой сш № 41	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9 кв. (Ворошилова, 28)	Сборная от школы мальчиков и девочек
День спортсмена (кросс по лесу)	Третья неделя сентября	Лыжная база Автозаводского р-на	Мальчики, девочки
Футбол «Осенний кубок школы» (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Третья неделя сентября	Футбольное поле 9 кв. (Ворошилова, 28)	Мальчики
Футбол «Осенний кубок школы» (среднее звено), (в зачет спартакиады)	Третья неделя сентября	Футбольное поле 9 кв. (Ворошилова, 28)	Мальчики
Первенство по волейболу (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя октября	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки
Первенство по волейболу (среднее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя октября	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки
Игра между командами – победителями в первенстве по волейболу	Вторая неделя октября	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнований
Дружеская игра со сборными команд девочек и мальчиков сш № 41	Третья неделя октября	Спортзал сш № __	Сборная от школы мальчиков и девочек
Дартс (метание дротиков), (старшее звено)	Третья неделя октября	Гимнастический зал сш № __	Мальчики, девочки
Дартс (метание дротиков), (среднее звено), (личный зачет)	Третья неделя октября	Гимнастический зал сш № __	Мальчики, девочки
День спорта «Быстрее, выше, дальше, сильнее...» (эстафеты)	Четвертая неделя октября	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки в команде с их родителями
Первенство по баскетболу (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя декабря	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки
Первенство по баскетболу (среднее звено), (в зачет спартакиады)	Первая неделя декабря	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки
Дружеская игра со сборными командами сш № 41	Первая неделя декабря	Спортзал сш № __	Сборная от школы мальчиков и девочек
Перетягивание каната (старшее звено), (в зачет спартакиады)	Вторая неделя декабря	Гимнастический зал сш № __	Мальчики
Перетягивание каната (среднее звено), (в зачет спартакиады)	Вторая неделя декабря	Гимнастический зал сш № __	Мальчики
Военно-прикладная эстафета (старшее звено)	Третья неделя декабря	Гимнастический зал сш № __	Сборная от класса мальчиков и девочек
Военно-прикладная эстафета (среднее звено)	Третья неделя декабря	Гимнастический зал сш № __	Сборная от класса мальчиков и девочек
Новогодние старты (юмористические эстафеты)	Четвертая неделя декабря	Спортзал сш № __	Мальчики, девочки в команде с их родителями, родственниками

Таблица 6

Дневник самоконтроля

Месяц, число Субъективные показатели	Февраль																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1. Сон:																												
– хороший	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– плохой							+				+							+										
2. Общее самочувствие:							+				+																	
– раздражительность						+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– бодрость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Аппетит																												
– хороший	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– плохой							+				+												+					
4. Настроение																												
– хорошее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– плохое							+				+																	
5. Нарушение режима																												
– есть							+				+																	
– нет	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Болевые ощущения							v										v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7. Пульс																												
– в покое	50	52	51	52	52	51	52	50	50	54	55	60	60	55	50	51	52	54	60	65	65	52	50	51	50	51	50	
– после физ. культуры	88	86	92	92	102	102	98	92	90	92	98	100	102	98	86	85	90	90	95	98	102	102	102	98	98	90	102	
8. Функциональная проба (30 приседаний за 40 сек., на какой минуте происходит восстановление)																												
9. Вес (кг)																												
10. Рост (см)																												

Примечание. Субъективные показатели 8, 9, 10 фиксируются 1 раз в месяц.

Таблица 7

Календарь физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнования	Ответственный за проведение
Осенний кросс	Сентябрь	Лыжная база	Учащиеся старших классов (8–11)	Преподаватель ФК
Веселые старты	1 половина сентября	Большой спорт. зал	Младшее звено (1–3 классы)	Преподаватель начальной школы
«Снайпер»	Ноябрь	Большой спорт. зал	Средняя дружина (5–7 классы)	Младший преподаватель ФК
Встреча зимы (лыжная гонка)	2 половина декабря	Спорт. площадка	С 1 по 11 класс	Преподаватели ФК
«Папа, мама, я – веселая семья»	Февраль	Большой спорт. зал	Дети и родители (1–3 классы)	Завуч по воспитательной работе
Школьная женская олимпиада	С 7 по 14 марта	Большой и малый спорт. зал	Девушки 8–11 классов	Преподаватель ФК
Первенство по пионерболу (юноши)	5–8 апреля	Спорт. зал	Средняя дружина (5–7 классы)	Младший преподаватель ФК
«В поисках клада»	12 апреля	Помещение школы	Младшее звено (1–3 классы)	Преподаватель начальных классов
Полоса препятствий	1–5 мая	Территория школы	Средняя дружина (5–7 классы)	Завуч-организатор
«Мисс атлетика»	15–18 мая	Школьный круг	Девушки 8–11 классов	Преподаватель ФК
«Рыцарский турнир»	20–26 мая	Спортивные помещения школы	Юноши 8–11 классов	Преподаватели ФК

Таблица 8

Сводная таблица внутришкольной спартакиады

Наименование коллективов	Наименование видов и сроки проведения								Очки	Место
	Л/а (500–1000 м)		Волейбол и пионербол		Веселые старты		Снайпер			
	5–15 октября		16–19 декабря		20–24 февраля		25–28 марта			
	Очки	Место	Очки	Место	Очки	Место	Очки	Место		
10 «А»	4	IV	6		2		10	I	22	III
10 «Б»	3		2		3		9	II	17	VII
10 «В»	5	III	4		4		5		18	V
11 «А»	6	II	3		2		4		15	VII
11 «Б»	3		10	I	5	IV	6		24	I
11 «В»	4	IV	7	IV	3		7	IV	21	IV
9 «А»	7	I	2		7	III	8	III	24	I
9 «Б»	5	III	9	II	6		3		23	II
8 «А»	2		8	III	10	I	4		24	I
8 «Б»	6	II	3		9	II	5		23	II
7 «А»	2		6	II	5		5	II	18	V
7 «Б»	3	IV	3		6		3	IV	15	VII
6 «А»	6	II	4	IV	7	IV	4	III	21	III
6 «Б»	7	I	7	I	3		7	I	24	I
5 «А»	2		2	III	10	I	2		16	VI
5 «Б»	5	III	5		8	III	4	III	22	II
5 «В»	3	IV	2		9	II	5	II	19	IV
3 «А»	3		2	III	7	I	3	IV	15	VII
3 «Б»	4	IV	5	II	5	II	5	III	19	IV
3 «В»	6	II	6	I	3		7	I	22	I
2 «А»	5	III	7	III	2		6	II	20	III
2 «Б»	5	III	5	IV	4	III	3	IV	17	V
2 «В»	7	I	4		3		7	I	21	II
1 «А»	5	III	3		5	II	3	IV	16	VI
1 «Б»	3		2		2		2		9	IX
1 «В»	2		2		2		7	I	13	VIII

Положение о проведении соревнований «Русская лапта» в рамках Спартакиады летних площадок

1. Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни;
- возрождение и популяризация среди школьников спортивной игры «Русская лапта»;
- оздоровление, организация досуга детей.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 15–20 июня 2015 г. на футбольном поле 9 квартала (Ворошилова, 28).

3. Организация и руководство соревнованиями

Организацию соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района. Непосредственное проведение возлагается на главного судью и судейскую коллегию, утвержденную комитетом по физической культуре и спорту. Ответственность за жизнь и безопасность детей во время соревнований возложить на главного судью соревнований.

4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие сборные команды кварталов Автозаводского района. Состав команды 8 человек – мальчики (4 чел.) и девочки (4 чел.) 15–16 лет.

Допуск к соревнованиям:

- с визой врача и письменным разрешением родителей на участие в соревнованиях;
- в спортивной форме, обуви.

5. Программа, условия проведения соревнований

Соревнования проводятся среди смешанных команд (мальчиков и девочек) по круговой системе согласно правилам соревнований «Русская лапта». Победителем является команда, имеющая больше выигранных встреч. В случае равенства этого показателя выше место у команды, победившей в обоюдной встрече.

6. Награждение победителей

Команды, занявшие 1–3 места, награждаются дипломами, медалями, ценными призами.

7. Финансирование

Все расходы, связанные с проведением соревнований, несет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района.

8. Заявки

Заявки, разрешение родителей на участие детей в соревнованиях, оформленные соответствующим образом, заверенные врачом, подаются в комитет по физической культуре и спорту. Судейская коллегия состоится 11 июля в 15 часов в актовом зале администрации Автозаводского района по адресу: Новый проезд, 2.

Команды без заявок и разрешений на детей к соревнованиям не допускаются.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте методику проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Перечислите общие пункты положения о соревновании.
3. Раскройте содержание игровых комплексов в физической культуре.
4. Назовите принципы организации и проведения соревнований.
5. С какой целью осуществляется судейство на соревнованиях?

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте план-сценарий физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Разработайте положение о соревновании по избранному виду спорта.
3. Разработайте один игровой комплекс для детей младшего школьного возраста.
4. Представьте в виде примера протокол соревнования в избранном виде спорта.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. – М. : Академия, 2005. – 237 с. – (Высшее профессиональное образование).
3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. – М. : Академия, 2008. – 253 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 382 с. – (Учебное пособие для вузов).

Вопросы к экзамену (зачету)

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Физическое воспитание как система, ее структура.
4. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
5. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
6. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
7. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
8. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
9. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
10. Структура обучения двигательному действию.
11. Характеристика средств физического воспитания.
12. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
13. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
14. Характеристика форм физического воспитания.
15. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
16. Функции современного спорта.
17. Типы спорта, сложившиеся в мире.
18. Виды спорта, отличительные признаки.
19. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).
20. Структура системы подготовки спортсменов.
21. Спортивная ориентация и отбор (характеристика, понятия, уровни отбора).
22. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.

23. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
24. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
25. Комплексный контроль в процессе тренировки.
26. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
27. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
28. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
29. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
30. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
31. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
32. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
33. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
34. Классификация уроков физической культуры.
35. Урок физической культуры – основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
36. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
37. Формы организации физического воспитания в школе.
38. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
39. Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
40. Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П.Ф. Лесгафта).
41. Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
42. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних Олимпийских играх.

43. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних Олимпийских играх.
44. Анализ участия отечественных спортсменов в универсиадах.
45. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
46. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
47. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
48. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
49. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
50. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
51. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
52. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
53. Методика оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста.
54. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
55. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
56. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
57. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
58. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
59. Формы физического воспитания в семье.
60. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1—11 классов общеобразовательной школы.
61. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.

62. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
63. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
64. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
65. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
66. Методика уроков физической культуры в V классе.
67. Методика уроков физической культуры в V–VIII классах.
68. Методика уроков физической культуры в IX–XI классах.
69. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
70. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
71. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
72. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства, методы, формы).
73. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
74. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
75. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
76. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
77. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
78. Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
79. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
80. Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
81. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в условиях общеобразовательной школы.

82. Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом (в РФ).
83. Структура органов управления физической культурой и спортом в РФ.
84. Финансирование физической культуры и спорта.
85. Функции и методы управления физической культурой и спортом.
86. Основные документы управленческой деятельности учителя физической культуры (положение о соревнованиях, смета, заявка на соревнование и др.).
87. Закон РФ о физической культуре и спорте (краткая характеристика основных положений).
88. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
89. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).
90. Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.
91. Представить схему научного исследования.
92. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).
93. Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.
94. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.
95. Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.
96. Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.
97. Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.
98. Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.

Библиографический список

Основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

Дополнительная литература

2. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход : учеб. пособие для вузов / Л.И. Гриценко. – М. : Академия, 2005. – 237 с. – (Высшее профессиональное образование).
3. Емельянова, И.Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И.Н. Емельянова. – М. : Академия, 2008. – 253 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
4. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 382 с. – (Учебное пособие для вузов).
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М. : Academia, 2008. – 336 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
6. Тхоревский, В.И. Физиология человека : учебник / В.И. Тхоревский. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – 485 с.
7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности : учебник / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : 1991.
8. Чумаков, Б.Н. Валеология : избранные лекции / Б.Н. Чумаков. – М. : Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.